

「シニアふれあいサロンin西門」通信2013年5月号

一年で最も清々しい木の芽時、散策の楽しい季節になりました。軽い運動や、気分転換にはウォーキングが一番だそうです。家に籠らず、外歩きの習慣を実行しましょう！

第9回「シニアうたごえinさがみはら西門」報告 (当日のチャリティ基金¥11,000-累計¥233,000-)



恒例となりました新宿うたごえ喫茶「ともしび」出前サービス(歌手:小川邦美子・演奏:田口順子)による標記“シニアうたごえ”は3/30(土)西門プラザに89名の参加を頂き盛会に開催しました。多くの参加者から「楽しかった!」のお言葉を賜り、主催者としては有り難い一言です。当日お手伝い頂いた皆様にも心から感謝致します!

5月の「うたごえサロン」

日時(時間:13:30~16:00)	内容
5月10日(金曜うたごえ)	“季節の歌声”と“笑いのヨガ”(ピアノ:高橋由香子)
5月24日(金曜うたごえ)	“懐メロ”と“腰痛予防の話”(アコーディオン:藤澤賢二)
5/10“笑いのヨガ”講師:紀平香奈子・5/24“腰痛予防の話”講師:澤田江里子<看護師>	

*新企画のご案内:上記案内の通り、第2金曜「うたごえサロン」の前段に紀平香奈子さんの“笑いのヨガ”、第4金曜には澤田江里子さんの“腰痛予防の話&健康体操”を行います。

5月の「カルチャー教室」

5月2日(木) 13:30~15:00	湯沢サチ子さんの「フラダンス教室」
5月7日(火) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マーじゃん教室」
5月9日(木) 10:00~15:00	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室(A)(B)(C)&ギター教室」
5月10日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マーじゃん教室」
5月13日(月) 13:30~16:00	松井守さんの「絵筆教室」(あすなる会)
5月14日(火) 10:30~13:00	中津海苑子さんの「シニア健康料理教室」
5月14日(火) 13:30~15:00	初心者「駄洒落川柳教室」
5月17日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マーじゃん教室」
5月20日(月) 13:30~15:00	湯沢サチ子さんの「フラダンス教室」
5月21日(火) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マーじゃん教室」
5月24日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マーじゃん教室」
5月27日(月) 13:30~16:00	松井守さんの「絵筆教室」(あすなる会)
5月28日(火) 13:30~15:00	初心者「駄洒落川柳教室」
5月30日(木) 10:00~15:00	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室(A)(B)(C)&ギター教室」
5月31日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マーじゃん教室」
5月31日(金) 13:00~15:30	「健康マーじゃん教室」放課後クラブ(2組8名まで)

*ウクレレ教室(D:初心者クラス)5月から開設予定です。<5/13・5/27月曜10:00~12:00>

サロン5月の「行事カレンダー」

【「駄洒落川柳教室」4月秀作？発表コーナー】

春なんだうなじにドッキリ桜花（さくらばな） 松井写楽生
 花筏（はないかだ）蒔絵にしたき絵心あらば 馬場杏本淡
 散り時が定まらなると涙花（なみだばな） 阿部珍竹林

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 フラダンス教室	3 〈憲法記念日〉	4
5	6 〈振替休日〉	7 健康マージャン教室	8 お一人様の 「おしゃべりサロン」	9 ウクレレ教室(A)(B) (C)&ギター教室	10 健康マージャン教室 うたごえサロン (笑いのヨガ)	11
12	13 ウクレレ教室(D) 絵筆教室(あすなる)	14 シニア健康料理教室 駄洒落川柳教室	15	16 ウクレレ自主練習日	17 健康マージャン教室	18
19	20 フラダンス教室	21 健康マージャン教室	22 お一人様の 「おしゃべりサロン」	23 (サロン臨時休業)	24 健康マージャン教室 うたごえサロン (腰痛予防と体操) ピンコロ会(飲み会)	25
26	27 ウクレレ教室(D) 絵筆教室(あすなる)	28 駄洒落川柳教室	29	30 ウクレレ教室(A)(B) (C)&ギター教室	31 健康マージャン教室 麻雀・放課後クラブ	

*今月の料理教室テーマ：「キノコおこわ」「鶏の照り焼き」

【当日の手づくり料理でランチ(昼の食事会)を楽しみましょう!】予約申込：佐野迄

第35回「ピンコロ会」(サロン定例飲み会)のご案内



(前回3月14日、第33回の模様)

会を重ねるたびに盛り上がりを見せる「サロン定例飲み会」、爽やかな季節の5月開催のご案内です。定員の目途20名、早目にお申込み下さい。

日時：5月24日(金) 17:30~20:30 場所：矢部一丁目・割烹「あき」 ☎759-1428

会費：¥2,500- (飲み放題・歌い放題・好みのドリンク持込みOK) 予約申込：サロン佐野迄

「シニアふれあいサロン in 西門」 E-mail: sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp

〒252-0231 相模原市中央区相模原 6-19-15 ☎・FAX 042-810-6172

(緊急連絡先：阿部携帯 080-1051-8375)