

「シニアふれあいサロンin西門」通信2013年8月号

木々の葉色が落ち着く季節の「葉月」、暑さ表示も“酷暑”になるのではと気象庁の長期予報で知らされておりました。正に、地球は生き物であることを、人間にはコントロール出来ない自然現象から教えられます。

日頃お元気なシニア会員の皆様、“頑張りすぎない！”を声かけ合って、8月はスローペースで過ごしてみましょ。とは言え、サロンは夏休返上で、皆様の「お楽しみ生活リズム」を崩すことなく平常通りオープンしておりますので、その日の体調に合わせてお出掛け下さい。



2013年6月、日本の誇る霊峰：富士山は世界遺産に認定されました。(この写真は2013年3月5日、台湾に向かう機内から。阿部撮影。)

8月の「うたごえサロン」

日時(時間：13:30~16:00)	内容
8月9日(第2金曜歌声)	“季節の歌声”と“笑いヨガ”(ピアノ：高橋由香子)
8月23日(第4金曜歌声)	“懐メロ”と“ボケ予防の話”(アコーディオン：藤澤賢二)
“笑いヨガ”講師：紀平香奈子(鍼灸師)、“ボケ予防の話”：澤田江里子(看護師)	

*健康志向のご時世、歌声に加え“笑いヨガ”と“介護予防”の実演・講話が好評です！

8月の「カルチャー教室」

日時	内容
8月2日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
8月5日(月) 13:30~15:00	「フラダンス教室」(ビデオ練習準備中)
8月6日(火) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
8月6日(火) 14:00~15:30	ず〜っと初心者コース「駄洒落川柳教室」
8月8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」
8月9日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
8月12日(月) 10:00~11:30	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室(D)」
8月12日(月) 13:30~16:00	松井守さんの「絵筆教室」(あすなろ会)
8月16日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
8月16日(金) 13:30~16:00	「健康マージャン教室」放課後クラブ
8月19日(月) 13:30~15:00	「フラダンス教室」(ビデオ練習準備中)
8月20日(火) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
8月20日(火) 14:00~15:30	ず〜っと初心者コース「駄洒落川柳教室」
8月22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」
8月23日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
8月26日(月) 10:00~11:30	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室(D)」
8月26日(月) 13:30~16:00	松井守さんの「絵筆教室」(あすなろ会)

*8月の「シニア健康料理教室」は講師の都合によりお休み致します。

サロン8月の「行事カレンダー」

	月	火	水	木	金	土
				1	2 健康マーじゃん教室	3
4	5 フラダンス教室	6 健康マーじゃん教室 駄洒落「川柳教室」	7 お一人様「昼食会とおしゃべりサロン」	8 ウクレレ教室(A)(B)(C) &ギター教室	9 健康マーじゃん教室 うたごえサロン (笑いヨガ)	10
11	12 ウクレレ教室(D) 絵筆教室(あすなる)	13	14 お一人様「昼食会とおしゃべりサロン」	15 ウクレレ自主練習日	16 健康マーじゃん教室 麻雀・放課後クラブ	17
18	19 フラダンス教室	20 健康マーじゃん教室 駄洒落「川柳教室」	21 お一人様「昼食会とおしゃべりサロン」	22 ウクレレ教室(A)(B)(C) &ギター教室	23 健康マーじゃん教室 うたごえサロン (ボケ予防の話)	24
25	26 ウクレレ教室(D) 絵筆教室(あすなる)	27	28	29 ウクレレ自主練習日	30	31

駄洒落「川柳教室」6・7月秀作?発表コーナー

チャリンコに感謝込めつつ走り行く	馬場杏本淡
曾孫より軽いウクレレ今日も抱き	町田のヒロリン
夏到来暑さしのぎで冷一杯	松井写楽生
フラダンス踊り疲れてふ～らふら	ジョージ酔照
ウクレレを弾いてシニアの縁つなぎ	阿部珍竹林

第10回(5周年記念)「シニアうたごえinさがみはら西門」開催のお知らせ

9/29(日)開催の標記「うたごえ」のチラシが出来ました。今回はサロン開設5周年記念のイベントを企画しました。例年の秋の歌声に加えて、シニアの健康維持に効果的な「笑いヨガ」及び元気なシニア活動の実態を「当サロンのウクレレ・フラダンス」グループによる成果発表をして貰います。チラシの必要な方はサロン迄お申込み下さい。

第38回「ピンコロ会」(サロン定例飲み会)のご案内

日時：8月23日(金)17:30~20:00 場所：矢部1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) 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 電話・FAX 042-810-6172
(緊急連絡先：阿部携帯 080-1051-8375)