

# 「シニアふれあいサロンin西門」通信2013年10月号

あの暑さは何だったのだろうか？「喉元通れば暑さ忘れる。」そんな諺が思われる今日この頃、“仲秋の名月”を境に一気に秋に入ったことを実感します。お出掛けには快適な季節になりました。どうかお友達をお誘い頂き、出会いの場のサロンを利用して「仲間づくり」のきっかけにしてください。

## 高松幸子さんの「手作りアクセサリ」のワークショップが盛会にスタート



9/4 (水) 第1回「手作りアクセサリ」教室開催には予想外の11名が参加、押し花を素材としたワークショップを実施。次回は10月9日(水) 10:00~12:00  
会費：一作品¥1,000-、要予約

## 10月の「うたごえサロン」

日時(時間:13:30~16:00)	内容
10月11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)
10月25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)

10月の「笑いヨガ」講師:紺野奈子(鍼灸師)、“ボケ予防の話”講師:澤田江里子(看護師)

日時	内容
10月1日(火) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
10月7日(月) 13:30~15:00	「フラダンス教室」自主練習日
10月8日(火) 10:30~13:00	中津海亮子さんの「シニア健康料理教室」
10月8日(火) 15:00~18:00	駄洒落「川柳教室」と“チョイ飲み会”(新設!)
10月9日(水) 10:00~12:00	高松幸子さんの「手作りアクセサリ教室」
10月10日(木)10:00~13:00	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室 A~D」&ギター教室
10月11日(金)10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
10月15日(火)10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
10月15日(火)13:30~16:00	松井守さんの「絵筆教室」(あすなろ会)
10月18日(金)10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
10月18日(金)13:30~16:00	「健康マージャン教室」放課後クラブ
10月21日(月)10:00~12:00	「フラダンス教室」自主練習日 *注意:午前中です!
10月21日(月)13:30~16:00	松井守さんの「絵筆教室」(あすなろ会)
10月22日(火)15:00~18:00	駄洒落「川柳教室」と“チョイ飲み会”
10月24日(木)10:00~15:00	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室 A~D」&ギター教室
10月25日(金)10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
10月25日(金)17:30~20:00	第40回「ピンコロ会」(サロン月例“飲み会”)

【今月の「シニア健康料理教室」のテーマ】(10/8<水> 10:30~13:00 開催・試食昼食会付)

- ①えびチリ ②ブロッコリーのXO醤和え ③ガーリックポテト

# サロン10月の「行事カレンダー」

10月29日(火)10:00~12:00		佐野肇さんの「健康マージャン教室」				
日	月	火	水	木	金	土
	9/30	1 健康マージャン教室	2 お一人様「昼食とおしゃべりサロン」	3	4 〈臨時休業〉	5
6	7 フラダンス自主練	8 料理教室&昼食会 川柳教室&チョイ飲み会(新設)	9 押し花「アクセサリー手作り教室」	10 ウクレレ教室(A~D)&ギター教室	11 健康マージャン教室 うたごえサロン(笑いヨガ)	12
13	14 (体育の日)	15 健康マージャン教室 絵筆教室(あすなろ)	16 お一人様「昼食とおしゃべりサロン」	17 ウクレレ自主練習日	18 健康マージャン教室 麻雀・放課後クラブ	19
20	21 フラダンス自主練 絵筆教室(あすなろ)	22 川柳教室&チョイ飲み会(新設)	23	24 ウクレレ教室(A~D)ギター教室	25 健康マージャン教室 うたごえサロン(ポケ予防の話)	26
27	28	29 健康マージャン教室	30 お一人様「昼食とおしゃべりサロン」	31	11/1	

サロン恒例「秋の一泊旅行」の案内

旅行先：熱海温泉「森の温泉ホテル」熱海市熱海 1890-16 ☎0557-67-8828

日程：平成25年10月27(日)~28(月)、熱海で昼食の後「MOA美術館」をゆっくり見学の後4時頃ホテルへ。(町田をAM10時頃のロマンスカーで)

会費：ホテル1泊2食付き、昼食代・MOA美術館入場料込で一人¥10,000-。

## 第40回「ピンコロ会」(サロン飲み会)

日時：10月25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・お好みドリンク持込み歓迎) 申込：サロン佐野

駐洒落「川柳の会」の延長に「チョイ飲み会」を新企画しました。

「三芳よし」閉店後、当サロンでの「持込み飲み会」は止むなく中止しておりましたが、この度有志の掛け声により、毎月2回の「川柳教室」の延長線で「チョイ飲み会」を開始します。会費は「川柳教室」合わせて¥1,000-、「チョイ飲み」だけの場合は¥500-です。簡単なスナック類のつまみは用意しますが、お好みのドリンクは持込み自由です。

引き続き「サロン・テイラーフリマ」を開催しております。

「断捨離中」の方、再使用可能な衣類・日雑貨品などありましたらサロンにご寄贈下さい。低価格で販売し、サロンの運営助成に当てさせていただきます。当サロンでは日常的に「プチフリーマーケット」を開催しております。皆様のご協力を引き続きお願い致します。

「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)