

## シニア交流サロン「すこやか」通信 2018年2月号

明るいニュース&話題が今一つ少ないまま、新年1月がアッと言う間に過ぎていきます。地球の温暖化が騒がれているところに、世界的な大寒波が襲来する中で人間の日常生活が混乱しているのも事実です。一日も早い核驚異の心配のない世界平和を願いながら、春の到来を楽しみに待つことにしますか？

### 元気の出る“うたごえサロン”へのお誘い！

当サロンでは恒例イベントとして毎月2回の「うたごえサロン」を開催しております。昔懐かしい童謡・唱歌・ポップスなどを電子ピアノやアコーディオンの生演奏で合唱することで気力の回復が出来るのです。一回20曲前後を歌うことで気分が爽快になり、ストレス解消に効果的と言う声も聴きます。更に医学的には思いきり歌うことは認知症の予防になる事が証明されています。どうかお仲間お誘いのうえ気楽にご参加ください！

#### 【2月の歌声予定】

2月9日(金) 13:30-16:00 小栗先生の電子ピアノ演奏

2月23日(金) 13:30-16:00 藤沢先生のアコーディオン演奏

参加費：一回 ¥1,000- (お茶菓子付き)

\*基本的には毎月第二・第四金曜日を定例開催日としております。

### 「終活セミナー」は充実人生はじめ学び会です。

2か月に一回のペースで開催しております。他でもない、あなた自身と身近なご家族の問題です。貴方が元気で居られる今こそ「エンディングプラン」を賢く学んでみませんか？気の思い感じのテーマですが、専門家の話を聞きながら実例と実習から学んでいく事で活路が開けてくるものです。

日時：3月25日(日) 13:30-16:00

参加費：¥500- 講師：行政書士・重本寿美重先生 場所：当サロン

\*セミナー終了後、希望者のみで懇親会(チョイ呑み会)を実費開催します。

### 認知症予防の「初級英会話」に挑戦してみませんか？

【2月の予定】 2/10(土) & 2/24(土) 13:30-15:00

講師：今西史子先生 参加費：¥800- 場所：当サロン

観光旅行・買い物・食事など実用英会話ができるよう「ゆっくり学べる“60才からはじめる英会話”」テキストでスタートしております。2020年のオリンピックに向けた準備と「脳トレ」も兼ねたトレーニングにもなるそうです。貴方のご参加をお待ちしております。

### 駄洒落“川柳教室”1月の作品

別部屋で 同じ番組 観る夫婦	ラルゴ上山
加計学園 「竹度小」を 開校か？	宇野四苦八苦
もうずっと 農息は早寝で 知らん顔	阿部珍竹林
餅喰らい のど詰まらせず 無事通過	松井写楽生
一筆の 添え書き嬉し 年賀状	清水呆気楽観
体重計 壊れてないか 再確認	ラルゴ上山

## サロン2018年2月「行事プログラム」

日	月	火	水	木	金	土
【2月からの「ウクレレ教室」練習場所の変更案内】 「フェリーチェホール」中央区矢部 2-3-10（スーパー「フードワン」の向かい側）				1 お喋りサロン	2 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ	3
4	5 フラダンス教室	6 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ ハーモニカ自主練 (13:30-15:00 大)	7 ハーモニカ自主練	8 (ウクレレ教室：練習場所移動)	9 うたごえサロン (参加者による新年「病氣自慢」)	10 シニア英会話教室
11	12 (振替休日)	13 ハーモニカ教室 川柳教室&チョイ呑み会	14 子育てママのお喋りサロン ハーモニカ初心者 (10:30-12:00 大)	15 お喋りサロン	16 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ *ハーモニカ出前：ツクイ矢部	17
18	19 フラダンス教室	20 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ ハーモニカ自主練 (13:30-15:00 大)	21 ハーモニカ自主練	22 (ウクレレ教室：連取場所移動)	23 うたごえサロン (健康講座：澤田) ピンコロ会	24 シニア英会話教室
25	26	27 ハーモニカ教室 川柳教室&チョイ呑み会	28 ハーモニカ初心者			
【カルチャー教室：開催時間&利用料金】健康マージャン教室 10:00-12:00 ¥1,000-、フラダンス教室 13:00-15:00 ¥1,000-、ハーモニカ教室 13:00-15:00 (初心者 10:30-12:00) ¥500-、川柳教室 15:30-17:00 ¥500-、ウクレレ教室 13:00-15:00 ¥1,500-、うたごえサロン 13:30-16:00 ¥1,000-、英会話初級コース 13:30-15:00 ¥800-、カルチャー自主練&お喋りサロン ¥300-						
【2月のサロン演奏出前サービス】 ハーモニカG：2/4（日）14:00～老健施設「ケアパートナー」、2/16（金）14:00～デイケアセンター「ツクイ矢部」						

**シニア交流サロン「すこやか」**（2月の運営日時は上記プログラムの通りです。）

\*施設都合により、上記の「行事プログラム」は途中変更する場合があります。

〒252-0216 相模原市中央区清新 8-2-7 ベルヴィ相模原IF（ベルヴィサロン）

E-mail [sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp](mailto:sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp) 電話 080-1051-8375（阿部携帯）