

回覧

回覧をお願いします

2018/11/5

B地区藤沢自治会会員

各位

B地区藤沢シニアサロン

シニアサロン11月、12月定例会のご案内

場所；B地区集会場

時間；午前10時～12時迄

曇天ではありましたが、地区レクリエーション大会も無事終わりました。

赤い花の「B藤沢」の看板はいかがだったでしょうか？

先に回覧しました定例会11月19日の気功は茅ヶ崎市長選挙で集会場が使用出来ませんので中止します。

折り紙/手芸の部；

11月13日	(火曜日)	折り紙
11月27日	(火曜日)	手芸
12月11日	(火曜日)	折り紙
12月25日	(火曜日)	手芸

気功の部；

11月5日	(月曜日)	実技	持参する物はマット、タオル、その他
12月3日	(月曜日)	〃	飲み物
12月17日	(月曜日)	〃	

からだ動かし隊；

11月20日	(火曜日)	松林順子先生	各自上履き、タオル飲み物、
12月18日	(火曜日)	〃	ご持参下さい。

Nisshoスマイルステーション大庭から松林順子先生を迎えて脳と体の簡単なトレーニングをします。

例えば；チェアーエクササイズ（椅子に座って体操）

脳トレ（ジャンケンでグー〈イチゴ〉、チョキ〈チョコレート〉、パー〈キャベツ〉）etc声を出して競い合う。

手話で歌を歌う 例えば「見上げてご覧夜のほしを」、「手のひらを太陽に」等の歌詞に合わせて手話をし、声を出す。基本的な手話を習いましたが難しく失敗して笑いながら頭の体操になっています。

〃 ご参加下さい。 〃