

# シルバーの方々の輝きをゴールドに！

せやふれあいの庭

## 木曜サロン

開催時間 10:30～13:00  
参加費用 1回 500円

11/2  
(木)

### フラダンス



ゆっくりな動作は体にとっても良いです。一緒に踊りましょう。

11/23(木)は、お休みです。

11/9  
(木)

### 体操教室

理学療法士が免疫力を高める体操を教えます。



11/16  
(木)

### お菓子作り



シュークリームを生地から一緒に作りましょう。楽しくおいしい時間をご一緒に！

11/30  
(木)

### 折り紙教室



手軽に、でも創造性豊かに、手先を使って脳を活性化しましょう！

12/7  
(木)

### クリスマス会



クリスマスソングを歌ったり、クリスマスの話を聞いたり、ひと足早くクリスマスをお祝いしましょう。

12/14  
(木)

### 映画鑑賞



費用として別途200円いただきます。

1/11  
(木)

### お正月遊び



懐かしいお正月遊びを皆で楽しみましょう。

1/18  
(木)

### 体操教室



日頃から少しずつでも体を動かし、健康維持に努めましょう。

1/25  
(木)

### いきいき音楽



呼吸・発声の練習をしながら歌います。血流を良くして、心身共に健康になりましょう！

12/21, 12/28, 1/4 は、お休みです。



毎回、健康に配慮した、手作りの美味しいランチをご用意しております！

食事のみご希望の方は、10時30分までにお電話の上、12時までにおいで下さい。

★ 場所 瀬谷キリスト教会

横浜市瀬谷区北新29-16 ☎090-6502-2011

★ 費用 500円・・・ランチ（軽食）も含みます。

★ 送迎を希望される場合は、事前にご連絡下さい。

主催：NPO 法人せやふれあいの庭 担当 岡庭

2017/11～2018/01 版