

～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

500

ワンコインで、はじめてみませんか！

4/5
(木)

お習字



筆を持つのは久しぶりという方も一緒に小さな掛け軸に字を書いてみませんか。

4/12
(木)

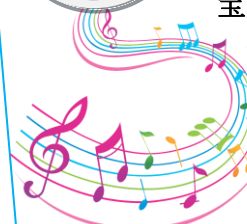
体操教室



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。

4/19
(木)

楽しいコーラス



宝塚を受験する方を教える等、歌を教えるプロの先生に教えてもらいます。
お楽しみに！

4/26
(木)

折り紙教室



兜と菖蒲を作ります。
手先を使って脳を活性化しましょう！

5/10
(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。



5/17
(木)

英語で話そう



英語・英会話に興味のある方はどなたでも歓迎！
楽しく英語で話してみましょう。

5/24
(木)

音楽療法

～藤木夫妻をお迎えて～



音楽は、心も体も元気にしてくれます。愉快！爽快！痛快！！お楽しみに！

5/31
(木)

終活



エンディングノートを書いてみませんか？
エンディングノート代：別途 500円

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

2018/4～2018/5 版