

# ～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

※8/9, 16, 23はお休みです。

8/2  
(木)

### 懐かしい昔の話を しませんか？

脳を刺激  
して、認知  
機能をUP  
しましょう。



8/30  
(木)

### 映画鑑賞

正しきの若大将



シリーズの代表的  
作品。『君といつま  
でも』『夜空の星』  
が挿入歌として歌  
われています。

9/6  
(木)

### ぶどう狩り ～山梨県勝沼～



バスに乗って皆で楽しく行きましょう！  
参加費は 8000 円。昼食は実費負担。当  
日は 8 時に出発。8/30 までに要予約。

9/13  
(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。



9/20  
(木)

### 楽しいコーラス

お腹から声を出す  
のは、元気の秘訣  
です。一緒に歌  
い、一緒に食べ  
て！笑顔溢れる  
ひとときを！



9/27  
(木)

### 英語で話そう

東京オリンピック  
に向けて英会話が  
できたらな～！  
楽しく英語で話し  
てみましょう。



10/4  
(木)

### フラダンス

ゆっくりな  
動作は体に  
とても良いの  
です。一緒に  
踊りましょう。



10/11  
(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。



10/18  
(木)

### 秋の運動会

運動が不得手、身  
体を動かすのはち  
よっと…という方  
でも簡単にでき  
て、日ごろの運動  
不足が解消できる  
室内運動会です。



10/25  
(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！



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！



ランチ一例

★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）も含まれます。

★ 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

2018/8～10 版