

ひだまりサロン、6歳になりました



誰でも気軽に立ち寄っておしゃべりができる場所、「ひだまりサロン」です。「あいくる」2階、おひさま一杯のお部屋に集まって、のんびり、ゆっくりした時間を過ごしませんか。6年目の今年も、まったり、ゆったり、よろしくお願ひします。それでは、6月までの予定をお知らせします。

5月	9日(木) ミニ脳トレ・健康体操	21日(火) ピース手芸
6月	4日(火)※ パークゴルフ	20日(木) ミニ脳トレ・健康体操

※6月4日(火)の「パークゴルフ」は、**事前に参加申込みが必要**です(受付期間:5月7日~17日)。また、ご自分の道具をお持ちの方は、ご持参ください。参加費等詳細は社協までお気軽にお問ひ合わせください。なお、雨天時は「あいくる」内でゲーム等をします。

	木曜日のサロン	火曜日のサロン	
10:00 ~	○○○ ぼちぼち集合 ○○○		10時から3時までのサロンの流れは ← のとおりです。 時間内の出入りは自由です。ご都合の良い時間にお越し下さい。 参加料は 10時~12時:100円 13時~15時:100円 です。 自由時間:カラオケ、ゲーム、おしゃべり等、自由にお過ごしください。 昼食は各自でご用意下さい。「あいくる」内に軽食コーナーもあります。
10:10 ~	ミニ脳トレ	その日の企画	
11:00 ~	自由時間①		
12:00 ~	○○○○○ 昼食 ○○○○○		
13:00 ~	健康体操	自由時間	
14:00 ~	自由時間②		
15:00	○○○○○ 終了 ○○○○		

サロンの火曜日は企画の日。午前中の2時間、昨年もいろいろ楽しみましたね。手芸、絵手紙、お習字…ああでもない、こうでもないと同じテーブルのみんなと相談しながらイキイキと取り組まれている姿が、いつも印象的です。

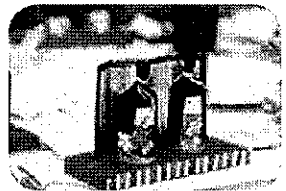
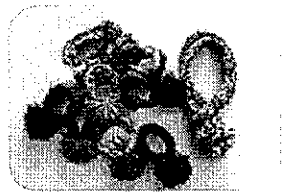
昼休みを挟んで、そのまま午後のカラオケの時間に突入することもしばしば。おしゃべりしながら、手を動かしながら、自分の順番が来たらマイクを握ってオン・ステージ!あっという間に時間が過ぎていきます。

今年は映画観賞会も復活するかも!みんなで一緒に観たい作品がおありでしたら、ぜひ教えてください。



木曜日のミニ脳トレと健康体操もすっかり定着しましたね。6年目になる今年も、ほどよく頭をほぐしてくれる問題(という名の遊び)をたくさん探したいです。

健康体操のメニューは、自宅でふと思いついたときにも取り組めるメニューがいっぱい。寝る前やお風呂の時に教わった通りに体を伸ばすととっても気持ちがいいです。おすすめ



本年度の「ひだまりサロン」は赤い羽根共同募金の助成金を活用し、運営されています。