

こぶし通信



こぶしアラカルト

卓球開放 10月1日(日)から再開します。

毎月 第1日曜日
午前の部:午前9時~12時 午後の部:午後1時~3時30分
(準備後片付けの時間も含まれます)

予約不要。市内在住の60歳以上の方どなたでも

ラケットは、各自持参してください。

参加する前に必ず、受付表のご記入をお願いします。



その他の開放事業状況

囲碁・将棋

午前9時~15時45分 2階 娯楽コーナー
お相手は、各自でお声かけ、譲り合ってください。

スカイウエル

午前9時15分~15時(受付最終時間)
コインタイマー式。お1人様1日1回20分

水中運動浴室開放

(水中運動入門講座受講者のみ)

- ①午前9時45分~ ②午前10時45分~ ③午前11時45分~
- ④午後1時~ ⑤午後2時~ **要予約**

10月 こぶし荘主催講座申込

受付・**先着順**

写経講座~心静かに豊かな時間を~

10/20(金) 午前10時~正午
 会場 臨済宗円覚寺派 東勝寺
 (集合:本堂玄関前 9時40分)
 申込 10月4日(水)
 電話または来館で先着順
 市内在住の60歳以上の方 32人
 費用 200円
 持物 筆ペン等 写経用筆記具

水中運動入門講座 第4弾

11月10日・17日・24日・12月1日
 毎週金曜日 全4回
 午後1時~2時30分
 10月20日(金)から
 電話または来館で先着順
 市内在住の60歳以上の
 初めて受講方 15人

受付・**抽選**

バレエストレッチ

10/12(木) 午前10時~正午
 会場 多目的ホール
 講師 大山麻子氏(バレエ講師)
 申込 9月28日(木)まで
 電話または来館で抽選
 市内在住の60歳以上の方 20人
 バレエの動きでゆったりと楽しみながら
 身体の使い方を学びましょう。

クリスマスオーナメント作り

10/25(水) 午前10時~正午
 会場 大広間
 費用 100円
 申込 10月10日(火)まで
 市内在住の60歳以上の方 20人
 持物 ハサミ、洗濯バサミ4個



健康づくり運動講座

10/31(火) 午前9時30分~11時30分
 申込 10月17日(火)まで
 電話または来館で抽選
 市内在住の60歳以上の方 30人

「いきいき元気体操」でみんなで楽しく元気になるう!

百人一首のせかい

11/8(水) 午前9時30分~正午
 申込 10月25日(水)まで
 電話または来館で抽選
 市内在住の60歳以上の方 32人
 こぶし荘で初めて開催する講座です。
 今回まず、一首~十首を学んでみましょう。



受付時間:午前9時~午後4時まで(月曜日休館)

9月申込サークル共催

油絵体験講座

受付時間:午前9時～午後4時まで(月曜日休館)

10/19(木)・26(木) 全2回 午前9時20分～正午

対象:市内在住の60才以上の方10人
 講師:唐木信充氏 費用:1,000円
 申込:10月3(火)から**先着順**

持物 古タオル・新聞紙・エプロン
 ※油絵の具・アクリル絵の具・イーゼル一式
 を持っている方は、お持ちください。

サークル名	遊彩会
活動日	第2・3 木曜日 午前9時20分～正午
講師	唐木 信充氏

健康朗読講座～超短編3分読了

11/3(金) 午前9時30分～11時30分

対象:市内在住の60才以上の方15人
 申込:10月19日(木)から**先着順**
 講師:高橋正道氏

サークル名	かたつむり
活動日	第1・3 金曜日 午前9時～11時30分
講師	高橋 正道氏

パソコン体験講座

～基本操作からスタート～

11/12・19・12/10 日曜日 全3回

午前9時30分～11時30分

対象:市内在住の60才以上の方10人
初めてパソコン操作する方対象
 費用:500円
 申込:10月17日(火)から**先着順**

サークル名	パソコンサークル
活動日	月～土 レベル別にて開催

現在56団体のサークルが活動をしています。
 サークル共催事業は、サークルの活動日に講座を開催し、体験をしていただくものです。
 また、サークルの活動日には、見学もできますので、こぶし荘までお問い合わせ下さい。

大広間のご利用案内

予約不要

開放事業

途中からの参加でも OK。

懐メロで体操 10/3(日) 10/13(金) 盆踊り会 10/21(土)	輪踊りの日 10/7(火) 10/17(火) 10/27(金)	ごぼう先生と 体操の日 10/4(水) 10/14(土) 10/24(火)
---	--	---

いずれも10時30分から11時15分まで

大広間の利用は、人それぞれで、お友達とお話したり、食事をしたり、予約なしで利用できます。一部主催講座などで利用できない時間帯がありますので、大広間のカレンダーで確認してください。

健康ミニ講座

いきいき美容教室

～化粧のちからで健康寿命を延ばそう～

10/19
(木)

申込 10月6日(金)まで電話または来館で
 対象者 市内在住の60歳以上の方20人
 講師 資生堂ジャパン(株)職員

口からはじまる健康生活

～口腔機能低下と予防について～

11/17
(金)

申込 10月18日(水)から電話または来館で
 対象者 市内在住の60歳以上の方30人
 講師 石塚久美子氏(歯科衛生士)

いきいきシニアセンター (藤沢市老人福祉センター) こぶし荘(月曜休館)
 〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1 ☎ 45-3121
 (アクセス)小田急線 「長後駅」西口 徒歩15分