



## クリスマスのつどい体験教室



### 木工教室



時間 9:30~12:00  
材料費 300円  
対象 小学生 10人  
持物 上履き

### 陶芸教室



時間 9:30~11:00  
材料費 300円  
対象 小学生 15人  
持物 エプロン・古タオル



申込方法 12/5(火)まで電話または来館で。1組3人まで可  
12/6(水)抽選当選者には電話で連絡します。

## 12月17日(日)「クリスマスのつどい」を開催

10:30~11:30 **福島 ミサト** クリスマスジャズコンサート ♪



横浜、湘南地域をメインにスタンダードジャズはもとよりポップス、ソウルなど幅広いジャンルでライブ活動を展開しながら、鎌倉、東京、千葉県で「ジャズを歌う会」を主宰。ジャズボーカルを小林陽子氏、マリア・エヴァ氏に海外ではナンシー・マラノ氏、マイケル・カナン氏(ピアニスト)等現地で活躍中のミュージシャンに師事。

13:00~15:00

## 映画会「SING ネクストステージ」



(C) 2020 Universal Studios. All Rights

## 交流プラザ

## こぶし荘クリスマスマーケット

<p>サークル作品等の販売</p> <p>9:30~14:00</p> <p>木工 陶芸 七宝焼 スタンドグラス バルーン 水彩画 生きがい就労センター(手作り品) 園芸(玄関前)</p>	<p>食べ物の販売</p> <p>11:00~13:00</p> <p>光友会 (菓子パン・クッキー・パウンドケーキ他) エール湘南 (シフォンケーキ・季節の野菜他) 伊勢屋さんの助六寿司 (限定50食 500円)</p>
--	---

同日開催 長後みんなのおうち食堂 11時30分~14時  
(対象)18歳以下の方優先・無料(家族 ok・18歳以上の方200円以上の募金をお願いします。) 事前申込 ・右の QR コードのみの申込みとなります。

メニュー 白菜のミルクシチュー・カラッと唐揚げ・フルーツポンチ(予定)  
会場 こぶし荘 2階 学習室2・3



## 12月 こぶし主催講座申込

### ちぎり絵体験講座

来年の干支 辰をモチーフとしたカレンダーを作成します。

12月17日(日) 午前10時~正午  
会場 学習室1 **先着**  
費用 800円  
申込 12月2日(土)~10日(日)まで  
電話または来館で先着順  
市内在住の60歳以上の方10人



### 健康づくり運動講座

転ばぬ先のつえ体操  
足腰だけでなく全身の筋力・柔軟性を高める効果のある体操です。  
12/12(火) 午前9時30分~11時30分  
会場 多目的ホール  
申込 11月28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

### 「笑いヨガ」ココロもカラダも健康に

「笑う体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた簡単エクササイズです。  
1/10(水) 午前10時30分~正午  
会場 大広間  
申込 12月22日(金)まで  
電話または来館で抽選  
費用 200円(資料代)  
市内在住の60歳以上の方 30人

受付時間:午前9時~午後4時まで(月曜日休館)

## 一般開放のご利用案内

予約不要

大広間

いずれも10時30分から11時15分まで

懐メロで体操

12/3(日)  
12/23(土)

盆踊り会

12/26(火)

輪踊りの日

12/7(木)  
12/19(火)

ごぼう先生と  
体操の日

12/14(木)  
12/24(日)

途中からの参加もOK

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。

お知らせ

1月から一般開放 カラオケを始めます。

開催は、毎月10日・20日・30日の午後

申込み時間は、当日の9:00~13:15です

抽選後13:20頃から開催します

\*詳細は別途お知らせします

12月 卓球開放日 12/3(日) 午前の部9時~正午 午後の部13時~15時半

1月 卓球開放日 1/7(日) 午前の部9時~正午 午後の部13時~15時半  
1/24(水) 午前の部9時~正午のみ

## 新しいサークルの紹介

健康体操きらきら

第4木曜日のみ 10:00~11:30

・入会金500円 ・会費 1か月500円/1回

\*フレイル予防中心の運動を椅子に座っておこないます。

こぶし仏像を楽しむ会

第1水曜日のみ 9:30~11:30

・会費 1か月 1,000円

\*主催講座で好評のため、立ち上がったサークルです。

## 年末年始及び工事による休館日のお知らせ

令和5年12月27日(水)~令和6年1月5日(金)まで休館となります。

また、加圧給水装置更新工事のため、断水となりますので  
令和6年1月21日(日)~1月23日(火)まで、休館となります。  
ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

こぶし荘では、ホームページで動画を配信しています。  
年末年始の休館中など、自宅で出来る運動を新たに配信します。  
皆様のフレイル予防に少しでもお役に立てればと思います。  
是非、今後の参考のため、年明け皆様の感想をお聞かせください。

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