

稲荷の森から

～やすらぎ荘だより～ 第84号

【発行】

いきいきシニアセンター
(藤沢市老人福祉センター)
「やすらぎ荘」

〒251-0862 藤沢市稲荷586

TEL 0466-81-6068

FAX 0466-83-4624

【発行月】令和7年2月

★12月21日にやすらぎ荘で
クリスマスイベントを楽しみました★



チェロコンサート



映画会

ウォームシェア



「最高の人生の見つけ方」

やすらぎ荘では
お弁当を販売しています。

火曜日 パン

あうにーる

不定期にクッキーなどの販売

CONECONE

木曜日 お弁当

Nico's Kichen

金曜日 おにぎり お弁当

亀吉

今年度に実施した主催講座

文学講座 紫式部日記を読む

増淵先生のお人柄、ユーモアのあるお話で、その時代に引き込まれました。



和紙で作る 干支カレンダー



素晴らしい作品が出来上がりました。

中医養生ヨガ®で 冬に負けない心体づくり

冬の体づくり、お勧めの食事や気の流れについて勉強しました。



郷土再発見 俣野別邸園と遊行寺を散策

小春日和の暖かい日、その土地の逸話や昔話、木の実や花の名前など、貴重なお話をガイドの方から聴きました。



歴史講座 藤原道長時代の「受領」と百姓」



優雅な貴族生活を支えていた百姓と国司の駆け引きの実態について学びました。



初めてのつて筆

つて筆とは季節に合わせた文や絵を見本に沿って描いていきます。今回は干支を描きました。



皆さまお越しいただきありがとうございました♪



♪新しいサークルです♪ 会員募集中です



鉛筆画 鉛筆画10B画廊

☆講師紹介☆
山崎英樹氏



☆活動内容は初期段階では人物画を主体に映画俳優等を模写し、最終的にはフリーで描ける様にレベルアップを目指します。

☆活動日時 月2回第2・第4木曜日
午前9:30~12:15

☆山崎氏の鉛筆画に感動した仲間達が、サークルを立ち上げました。



健康運動 やすらぎボディ&ソウル



☆令和6年10月より秋山茂夫健康運動指導士のもと会員12名で『2年後5歳は身も心も若返る(Body&Soul)』を目標にスタートしました。認知症予防の脳トレから始まりストレス解消・体力向上・心身の健康維持に直接的な効果ある専門的なプログラムを実施。仲間と一緒に取り組むことで継続しやすく長期的な健康維持に繋がるものと、先生の軽妙なトークにつられて愉しく活動中です。



☆活動日時☆
第1・第3火曜日
午前10:45~12:15



これからの講座予定

主催講座	日 程
健康づくり運動講座	2/13 (木)
輪踊り/ふまねっと	2/19 (水)
音楽体操講座	2/26 (水)
災害について考える	2/27 (木)
さくら祭り	3/23 (日)



健康づくり運動講座

ふまねっと運動講座・フレイル予防体操・輪踊りなど開催しています。館内のチラシ等でご確認ください。

※講座は、日程の変更や、中止となる場合があります。詳細は**広報・チラシ・ホームページ**をご覧ください。

イベント案内

おまちしています

さくら祭り

令和7年 3月23日(日)

午前9時30分～14時

みんな集まれ！働く車がやって来るヨ。

ボランティア
募集中

さくら祭りを盛り上げて下さる方、募集中です。

◆編集後記◆

令和7年度も様々な講座を企画中です。どうぞお楽しみに！

高橋・吉田・樋口