

# さやま荘クラブ・同好会紹介

さやま荘では「26のクラブと1つの同好会」が活動しています。

クラブ加入を希望される場合は、まず一度ご見学にお越しください。



NO	クラブ名	活 動 日	時 間	場 所	クラブより一言
1	手 芸	第1～3 月曜日	13:00～15:30	和室	和気講々とした雰囲気で作品作りを行っています。
2	社交ダンス	第1～4 月曜日	13:30～16:00	さつき荘スポーツ室 さやま荘大広間	華麗なステップ・身のこなしはレッスンの賜です。
3	新 操	第2・4 月曜日	13:00～15:30	多目的室	若さの秘訣、それは楽しく身体を動かすこと！3B体操を中心とした体操です。
4	俳 句	第1・3 火曜日	13:00～15:30	多目的室	風景・日常様々な思いを詠みます。頭の体操にもなりますよ！
5	書 道	第2・4 火曜日	9:30～12:00	多目的室	初心者も大歓迎！和気あいあいと書に親しんでいます。
6	園 芸	第2・4 火曜日	10:00～12:00	ふれ愛ニューファーム	菜園では季節の野菜がすくすく育っています。お仲間になりませんか！
7	謡 曲	第1・3 水曜日	13:00～15:30	多目的室	能の楽曲を練習しています。謡いを体験しませんか！
8	フラダンス	第2・4 水曜日	10:00～12:00	さつき荘スポーツ室	月2回のレッスンとボランティア活動に楽しく汗を流しています。ハワイの風をご一緒に！
9	太極拳	第2・4 水曜日	13:30～16:00	大広間	生活習慣病を予防し、しなやかな体づくりをしましょう。
10	カラオケ1	第2・4 木曜日	9:30～15:30	大広間	懐メロ・新曲明るく楽しく歌ってます。脳トレ・腹筋トレにもなります。
11	カラオケ2	第1・3 木曜日	9:30～15:30	大広間	〃
12	カラオケ3	第2・4 金曜日	9:30～15:30	大広間	〃
13	パソコン	第1・3 木曜日	9:30～12:00 13:00～14:30	多目的室	認知症予防には頭と指先の訓練が効果的です。
14	茶 道	第1・3 木曜日	10:00～15:00	和室	裏千家のお稽古をしております。美味しいお菓子・お茶で落ち着いたひと時を。
15	華 道	第2・4 木曜日	9:30～11:00	多目的室	草月流のお稽古をしております。四季折々のお花を生けます。
16	バンパー	毎日	9:30～16:30	ロビー	高齢者仕様のビリヤードです。台がやや小さく楽に球を打つことができます。
17	ゲートボール	毎週火・木・土曜日	9:00～11:00	ちびっこ広場	さやま荘敷地内ちびっこ広場で活動しています。朝一から皆元気です。
18	囲 碁	毎日	9:00～16:30	囲碁室	毎日和気講々自由対局しています。有段者も初心者も対局に熱中しています。
19	将 棋	毎日	9:00～16:30	将棋室	〃
20	健康麻雀	毎日	9:00～16:30	健康麻雀室	賭けない・飲まない・吸わない三原則。親睦・脳トレを目的とした健康麻雀です。
21	英会話	第1～4 金曜日	13:30～15:00	多目的室	学ぶのに遅すぎることはない。英会話で、頭も心もいきいき！さやま荘留学しませんか？
22	和太鼓	第1・3 土曜日	13:30～16:30	多目的室	和太鼓の勇壮な音・リズムに親しみ、いい汗かきましよう！
23	漢の料理	第2月曜日、第4木曜日	9:00～13:00	さつき荘調理室	クッキングは最高の脳トレです。本格料理に試食も楽しみ！
24	卓球	月曜日 水曜日 金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00 9:00～16:00	さつき荘スポーツ室	全身を使う卓球で、初心者もベテランも楽しく汗を流しています。
25	ロコモ体操	第1～4 水曜日	9:20～10:10 10:20～11:10 11:20～12:10	大広間	介護予防やストレス発散、音楽に合わせて楽しく運動しています。
26	健康体操	第1・3 月曜日	9:30～11:30	多目的室	真向法による体操で、関節を柔らかく姿勢を良くしましょう。

NO	同好会名	活 動 日	時 間	場 所	活動内容
1	気功体操	第2・4 月曜日	9:30～11:30	多目的室	呼吸・気を鍛錬して心も身体も健康になりましょう。

☆なお、日時・場所は都合により変更する場合がありますので、事前に「さやま荘事務所」(TEL:366-2022)までお問い合わせください。