

2019年5月21日現在

# さやま荘クラブ・同好会 紹介

さやま荘では「26のクラブ」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。



| N0 | 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                   | 和気藹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<br>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<br>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                  | 毎日和気藹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 | おとこ漢の料理 | 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<br>水曜日<br>金曜日 | 9:00～12:00<br>13:00～16:00<br>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 | 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。             |
| 26 | 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。