

# さやま荘クラブ紹介

さやま荘では24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。



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	和気あいあい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	華やかなステップ・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	9:30～11:00	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	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！
8	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。
9	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。
10	カラオケ2	第1・3木曜日	9:30～15:30	大広間	〃
11	カラオケ3	第2・4金曜日	9:30～15:30	大広間	〃
12	パソコン	第1・3木曜日	9:30～12:00	多目的室	認知症予防には頭と指先の訓練が効果的です。
13	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。
14	ハンバー	毎日	9:30～16:30	ロビー	高齢者仕様のピリヤードです。台がやや小さく楽に球を打つことができます。
15	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。
16	囲碁	毎日	9:00～16:30	囲碁室	毎日和気あいあいと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。
17	将棋	毎日	9:00～16:30	将棋室	〃
18	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。
19	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？
20	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、いい汗かきましょう！
21	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。
22	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。
23	気功体操	第2・4水曜日	9:30～11:30	大広間	呼吸・気を鍛錬して心も身体も健康になりましょう。
24	マジック	第1・3火曜日	9:30～11:30	多目的室	マジックは身体及び知的な活動です。感動と喜び、そして笑いを一緒に！
★	絵手紙同好会	第2水曜日	10:30～12:00	多目的室	身近なものをモチーフに短い言葉を添えてあなたらしさを表現してみましょ。

☆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。