

地域の小さな拠点 「しずぶく駅キャン」スケジュール (10月)

開館日時	イベント等
10/1 (土) 10:30~17:30	インドネシアの体操 (11:00~12:00)、午後は楽しい「カードゲーム」 午前中は、座ってできる簡単な体操、ゲームで、脳を活性化し、心も身体もウキウキ明るく元気になりましょう！体操はインドネシアの「Senam Bugar Lansia」を参考にしています。
10/2 (日)  10:00~17:00	駅前通りフォーク村ライブ (10:30~11:45)、午後は懐かしい「人生ゲーム」 あなたの「青春ソング」ってなんですか？ お馴染みのヒットナンバーをお届けします。いっしょに歌ってリズムにのって楽しみましょう！
10/5 (水)・6日 (木) 15:30~17:30	気軽なおしゃべり 何となく誰かとおしゃべりしたい時ってありますよね？ どうぞお散歩やお買い物のついでに、ふらっとお立ち寄りください。 
10/10 (月) 13:00~16:00	おとなの自習時間 (13:00~15:00) 「おとなの自習時間」では、絵手紙や塗り絵、ちぎり絵など、自由に取り組みましょう。 (塗り絵の道具、絵手紙で使用するハガキのみ準備があります)
10/15 (土) 10:30~17:30	インドネシアの体操 (11:00~12:00) シルバーロマンさんと楽しむうたごえサロン (15:00~16:00)  午後は、懐かしい童謡や歌謡曲をギターやカホンの演奏に合わせていっしょに歌いましょう♪
10/16 (日) 10:30~17:30	インドネシアの体操 (11:00~12:00)  絵手紙教室「ヘタでいい会」(13:30~15:30) *第3日曜日を中心に実施します アドバイザー：福田紹先生（日本絵手紙協会公認講師） 初心者大歓迎！
10/17 (月) 10:00~16:00	健康体操 (10:30~11:30)、おとなの自習時間 (13:00~15:00) 午前中は、とても活動的でお元気の「地域の仲間」が皆さんに健康体操を伝授します！ 楽しく体を動かして、健康維持にお役立てください。
10/22 (土)  12:00~17:00	南米アンデス地方の楽器演奏・フォルクローレ (14:00~15:00) グルーポカーニャさんによる秋の演奏会。演奏はもちろん、トークやクイズも楽しいですよ。 皆さんも実際に楽器に触れて、演奏に参加することもできます♪
10/23 (日) 15:30~17:30	イベント内容調整中 決まり次第お知らせします。この日は普段に比べて短い時間ですが、「地域の小さな居場所」はオープンしておりますので、お気軽にお立ち寄りください。
10/29 (土) 10:30~17:30	インドネシアの体操 (11:00~12:00)、歌の会 (14:00~15:00) 午後は、懐かしい童謡、演歌、歌謡曲をいっしょに歌い、思い出を語り合いましょう。事前に歌いたい曲をリクエストしていただければ、歌詞カードを準備しておきます。(音楽CD、DVD使用)
10/30 (日) 10:00~17:00	商店街スケッチ会 (10:15~12:00)、午後のイベント内容調整中 午前中は、アドバイザーに福田紹先生（日本絵手紙協会公認講師）をお迎えして、焼津駅前通り商店街の風景をスケッチします。

*「インドネシアの体操」は、インドネシアの中老年の健康のために作られた「Senam Bugar Lansia」を参考に、座ったままで無理なくできるようアレンジしています。「健康体操」も座ったままでもOK。

*絵手紙教室「ヘタでいい会」(第3日曜日を中心に開催)及び商店街スケッチ会(10/30)は、絵手紙やスケッチの道具があればお持ちください。別紙に持ち物や絵手紙教室の各回のテーマについて説明しています。