

# 7月

日	曜日	予 定	16	土	
1	金	散歩①	17	日	
2	土		18	月	休み 海の日
3	日		19	火	
4	月		20	水	
5	火	ソフトボール①	21	木	椅子ヨガ
6	水		22	金	塗り絵②
7	木	塗り絵①	23	土	
8	金	スケッチ	24	日	
9	土	プラバン	25	月	
10	日		26	火	ソフトボール②
11	月		27	水	スイーツ食べ歩き
12	火		28	木	折り紙
13	水	散歩②	29	金	
14	木	映画上映	30	土	
15	金	バスレク「小樽運河散策」	31	日	

★散歩倶楽部(無料)①② 15:00-16:30

センター周辺をのんびり散歩しましょう。

★ソフトボール練習①②(無料)13:00-15:00 円山公園坂下グラウンド

9/21(水)の大会に向けて、練習しましょう！ 12:30センター出発、現地集合・解散OK。

体を動かしたい方、女性の方、見学希望の方もお待ちしております。

★大人の塗り絵(無料)①② 15:00-16:00

色鉛筆と塗り絵を用意していますので、手ぶらで参加できます。

★スケッチ(無料) 15:30-16:30

今回のモチーフは、「カップ＆ソーサー」です。明暗を意識しながらモノトーンで描いた後、色を付けてみましょう！

★プラバンdeキーホルダー(無料) 14:30-15:30

オリジナルの作品を作りましょう！

★木曜ロードSHOW(無料) 15:00-17:15

上映予定映画:「ボヘミアンラプソディー」(上映時間:2時間15分)

「伝説のチャンピオン」「ウィ・ウィル・ロック・ユー」で知られる伝説のバンド、クイーンを描く伝記映画。バンドの誕生..から代表曲「ボヘミアン・ラプソディ」誕生の経緯、チャリティコンサート“ライブエイド”の出演までを描き出す。稀代のスーパースター、フレディ・マーキュリーを熱演したのは、人気ドラマ『Mr.ロボット』のラミ・マレク。

★バスレク「小樽運河散策」(10:40~15:20)

センター集合10:40、11:00出発、小樽滞在(12:00~14:30)14:30小樽出発、15:15センター到着 詳細は裏面へ

★椅子ヨガ(無料・動きやすい服や靴/サンダル・スカート禁止)定員6名 15:00-16:00

ボランティアの先生が来て、分かりやすく教えてくれます。

椅子に座って行うヨガなので、身体がほぐれてリラックス効果があります。

★スイーツ食べ歩き 15:00-16:30

南円山エリアにあるお店「自然卵のクレープ(南6西21)」に行きましょう！

クレープ代(400円~)は自己負担となります。

★折り紙(無料)① 15:00-16:00

日常生活で使えるものを作りましょう！