

# 10月

日	曜日	予 定	16	日	
1	土		17	月	
2	日		18	火	塗り絵
3	月	ソフトボール大会 2日目	19	水	バスレク 支笏湖散策
4	火	ミーティング「今後の地活の活動」について	20	木	卓球
5	水		21	金	スイーツ食べ歩き
6	木	折り紙	22	土	初！Teaブレイク
7	金		23	日	
8	土	散歩	24	月	映画上映
9	日		25	火	近代美術館「国宝法隆寺展」
10	月	休み スポーツの日	26	水	
11	火	塗り絵	27	木	椅子ヨガ
12	水		28	金	散歩
13	木	初！青竹ウォーク	29	土	
14	金	スケッチ	30	日	
15	土	プラバン	31	月	初！相談員によるお楽しみタイム

★再開！ミーティング、今後のプログラムについて 15:30-16:30 対象:希望者全員

利用者の方と職員が、今後の地活の活動(目的、プログラム種類、内容、バスレクなど)についてより魅力のある場所になるよう、話し合う場になります。お気軽に参加ください。

★折り紙(無料)15:00-16:00 簡単な日常生活で使える実用的な物を作ります。

★散歩倶楽部(無料) 15:00-16:30 センター周辺をのんびり散歩しましょう。

★大人の塗り絵(無料)定員6名 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。

★初！青竹ウォーク(無料) 定員:6名 15:30-16:00

青竹踏みボードを使って、足裏のツボを刺激し健康を促進していきましょう！

参加希望者の方へ(足を怪我している方、食後30分以内の参加は不可) 持ち物:飲物、動きやすい服装で

★スケッチ(無料) 15:30-16:30

今回のモチーフは、「自分の手」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)定員6名 15:00-16:00

薄いプラスチック版に好きなイラストを描き、色を付け加熱しオリジナルのアクセサリを作ります。

★【外出行事 支笏湖散策】10:40集合、11:00出発、15:15ウエスト到着 雨天決行 定員20名 詳細は裏面へ

★卓球(無料)13:00-16:00 札幌市豊平若者活動センター(Youthプラス豊平)

地下鉄東豊線 豊平公園駅 徒歩3分、現地集合解散、ラケット持参可。

★スイーツ食べ歩き 14:30-16:00

今回は大通駅直結、ビッセ(きのとやカフェ、町村農場)に行きましょう！

(500円~701円程度)は自己負担となります。

★初！Teaブレイク(無料)定員6名 15:30-16:30

紅茶を飲みながら疲れを癒し、自由にお話しませんか？ 紅茶(温)の提供があります。

★月曜ロードSHOW(無料) 15:00-16:40

上映予定映画:「オータム・イン・ニューヨーク」(上映時間:1時間 47分)

リチャードギアが紅葉に染まる秋、親子ほど年の離れたシャーロットと恋に落ちる中年の男を演じる。

★近代美術館「国宝法隆寺展」14:30-16:00

聖徳太子1400年御遠忌記念、手帳提示で無料(一般1,800円)

★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。

★初！相談員によるお楽しみ(無料) 定員6名 15:00-16:00

今回は太田(旧姓:高橋)相談員がみなさんと「書道」を行います。

興味のある方、初めての方も是非ご参加ください！