

11月

日	曜日	予定	月	曜日	予定
1	火		16	水	スケッチ
2	水		17	木	椅子ヨガ
3	木	休み 文化の日	18	金	バスレク 定山溪ダム&湯の花
4	金	散歩①	19	土	映画上映
5	土		20	日	
6	日		21	月	スイーツ食べ歩き
7	月	塗り絵①	22	火	近代美術館「砂澤ビッキ展」
8	火	Teaブレイク	23	水	休み 勤労感謝の日
9	水		24	木	
10	木	初！スクラッチアート	25	金	散歩②
11	金	青竹ウォーク	26	土	初！クッキング
12	土	プラバン	27	日	
13	日		28	月	
14	月		29	火	塗り絵②
15	火	折り紙	30	水	卓球&バドミントン

★散歩倶楽部①②(無料) 定員6名 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①②(無料)定員6名 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。

★Teaブレイク(無料)定員6名 15:30-16:30
紅茶を飲みながら、ゆっくりお話しませんか？ 温かい紅茶の提供があります。

★初！スクラッチアート(無料)定員6名 15:00-16:00
アメリカをはじめとする海外で大ブームの新しいお絵描き。

黒いスクラッチ面を専用ペンで削ると、キラキラ光るホログラムの線や、美しい色の線が出てきます。

★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い健康促進していきましょう！

★プラバン de アクセサリー(無料)定員6名 15:00-16:00
プラスチックの板にイラストを描き、色、レジンを付けて加熱し、オリジナリティー溢れる作品を作ります。

★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。

★スケッチ(無料)15:00-16:00 モチーフは「お花」です。明暗を意識しながらモノトーンで描いてみましょう。

★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に来ていただき、椅子に座って行うヨガです。血流が良くなり身体がほぐれてリラックス効果があります。

★バスレク 定山溪ダム&湯の花 定員20名 詳細は最後のページを参照

★土曜ロードSHOW(無料) 15:00-16:57 「ライフ・イズ・ビューティフル」
ユーモアと悲哀が混ざり合い、人生のすばらしさを謳いあげた作品。イタリアの名優ロベルト・ベニーニ演じるガイドの体を張った豊穡な愛が美しい。ラストは涙、涙、涙…。

★スイーツ食べ歩き 定員6名 14:30-16:00
今月は「KITAKARO L」に行きましょう！Lシュークリーム、Lキャラメルアップルパイがお勧めです。

スイーツ代(500円～700円程度)は自己負担となります。

★近代美術館「砂澤ビッキ展」 14:30-16:00

北海道を代表する彫刻家(1931～1989)。アイヌの両親をもち、小学校を改築したアトリエで木彫による大作「風」シリーズを生み出しました。57才で死去。 手帳提示で無料(一般600円)

★初！クッキング(無料) 定員6名 15:00-16:00

HMを使ってチョコパウンドケーキを作ります。調理したものはセンター内では食べずに、お持ち帰りします。

持物:エプロン、三角巾(ハンカチでもOK)

★卓球&バドミントン(無料)定員10名 13:00-16:00 札幌市豊平若者活動センター(Youthプラス豊平) 広い体育館で汗を流しましょう。 地下鉄東豊線豊平公園駅、徒歩3分。現地集合、解散。 持ち物:上靴、飲物、タオル