

# 1月

日	曜日	予 定	16	月	卓球&ソフトバレー練習&バドミントン①
1	日	年末年始休み	17	火	映画上映
2	月	年末年始休み	18	水	
3	火	年末年始休み	19	木	
4	水		20	金	折り紙
5	木	書道	21	土	スクラッチアート
6	金	青竹ウォーク	22	日	
7	土	塗り絵①	23	月	
8	日		24	火	散歩②
9	月	成人の日	25	水	珈琲タイム
10	火	散歩①	26	木	椅子ヨガ
11	水	行事 新春イベント	27	金	塗り絵②
12	木	スケッチ	28	土	クッキング
13	金	スイーツ食べ歩き	29	日	
14	土	プラバン	30	月	(初)ブッククラブ
15	日		31	火	卓球&ソフトバレー練習&バドミントン②

★書道（無料） 定員6名 15:00-16:00 新年初めての書道、是非ご参加ください。

★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健康促進していきましょう！

★大人の塗り絵（無料）①② 15:00-16:00 手ぶらで参加できます。

★散歩倶楽部（無料）①②15:00-16:30 チカホを歩いてみましょう！

★新春イベント（無料）14:00-15:00 最後のページを参照。

★スケッチ（無料） 15:30-16:30

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！

★スイーツ食べ歩き 14:30-16:00

今月は甘味処「麻布茶房」（南1条西1丁目 札幌シャンテB2F）に行きましょう！定番メニューは、温かいホクホクのスイーツポテトの上に、ソフトクリームがのったクリームスイーツポテト。持ち物：スイーツ代（700円）、地下鉄代（大通駅）

★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作ります。

★卓球&ソフトバレー&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

今年3月開催予定の体育大会の練習を始めます。現地集合、解散。 持ち物：上靴、飲物、タオル

★火曜ロードショー（無料） 15:00-16:44 「イエスマン “YES” は人生のパスワード」

後ろ向きな思考で何事にも「ノー」と答え、銀行の貸し付け業務の仕事も私生活もうまくいかない男。先行きに不安を感じて参加した自己啓発セミナーで、成り行きから「イエス」しか言わないと誓いを立てさせられる。そんな彼の身の回りに変化が起り始める。

★折り紙（無料）定員6名 15:00-16:00 簡単な日常生活で使える物を作ります。

★スクラッチアート（無料） 定員6名 15:00-16:00

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。

★珈琲タイム（無料）定員6名 15:00-16:00

珈琲豆を挽いて香り高いコーヒーを入れてみましょう。

★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が来て、分かりやすく教えてくれます。 体をストレッチして血流を良くしましょう。

★クッキング（無料）定員6名 15:00-16:00 揚げパン。懐かしの給食の味を再現してみましょう。ミルマーク付。

持物：エプロン、三角巾

★(初)ブッククラブ（無料）定員6名15:00-16:00

お薦めの本を持ち寄って、意見交換など有意義な時間を作りましょう。