

# 2月

日	曜日	予定	月	曜日	予定
1	水		16	木	椅子ヨガ
2	木	散歩	17	金	
3	金	折り紙	18	土	プラバン
4	土	スケッチ	19	日	
5	日		20	月	
6	月		21	火	珈琲タイム
7	火	書道	22	水	サンリオ展 日本のカワイイ文化60年史
8	水	お雛様飾り	23	木	天皇誕生日
9	木	塗り絵	24	金	スイーツ食べ歩き
10	金	行事 さっぽろ雪まつり	25	土	ブッククラブ
11	土	建国記念の日	26	日	
12	日		27	月	映画上映
13	月	クッキング	28	火	卓球・バレー・バドミントン②
14	火	卓球・バレー・バドミントン①			
15	水				

★散歩倶楽部(無料)15:00-16:30 チカホを歩いてみましょう！

★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。

★スケッチ(無料)定員6名 15:00-16:00 明暗を意識しながらモノトーンで描いてみましょう。

★書道(無料)定員6名 15:00-16:00 姿勢を正して集中力がアップします。

★お雛様飾り(無料)定員4名 15:00-16:00 7段飾りのお雛様をみんなで飾りましょう！

★大人の塗り絵(無料)①② 15:00-16:00 手ぶらで参加できます。

★行事 さっぽろ雪まつり 14:00-15:30 最後のページを参照してください。

★クッキング(無料)定員6名 15:00-16:00

今回は、「お汁粉」を作ります。持ち帰り用の蓋つきの容器をお持ちください。持物:エプロン、三角巾、蓋付容器(200ml)

★卓球&ソフトバレー&バドミントン①②(無料)定員10名 13:00-16:00 札幌市豊平若者活動センター

3月1日(水)に開催する体育大会の練習をします。現地集合、解散。持物:上靴、飲物、タオル

3/1(水) 体育大会 場所:北ガスアリーナ札幌46(北4条東6丁目) 9:00-16:00

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

体を動かす機会が減ってしまう冬の時期、体をストレッチして健康に過ごしましょう。

★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！

★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。

★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。

★サンリオ展 近代美術館 定員6名 14:30-16:00 障がい手帳提示で無料(一般1600円)

★スイーツ食べ歩き 14:30-16:00

今月は「nana's green tea」(札幌駅アピア内)に行きましょう！

抹茶を使用した様々なスイーツが揃っています。持物:スイーツ代(500円~700円)、地下鉄代(札幌駅)

★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。

★月曜ロードSHOW(無料) 14:00-17:09 (189分)「タイタニック」

レオナルド・ディカプリオ、ウィンスレットを主演に、豪華客船タイタニック号の悲劇を壮大なスケールで描き、主人公ジャックとローズが織りなす美しくも切ないラブストーリー。