

3月

日	曜日	予 定	16	木	椅子ヨガ
1	水	体育大会	17	金	折り紙
2	木		18	土	(初)お抹茶サロン
3	金		19	日	
4	土	お雛様終い	20	月	
5	日		21	火	春分の日
6	月		22	水	散歩
7	火	(初)女子会	23	木	スクラッチアート
8	水	クッキング	24	金	バスレク 千歳空港
9	木	塗り絵①	25	土	ブッククラブ
10	金		26	日	
11	土	書道	27	月	塗り絵②
12	日		28	火	映画上映
13	月	青竹ウォーク	29	水	
14	火	プラバン	30	木	スケッチ
15	水		31	金	スイーツ食べ歩き

★第36回札家連体育大会 9:00-16:00、北ガスアリーナ 持ち物:上靴、昼食、飲み物

★お雛様終い(無料) 定員6名 15:00-16:00 2/8日から飾ってある、7段飾りのお雛様をしまいましょう。

★(初)女子会(無料) 定員6名 15:00-16:00 女性限定で、トークを楽しみましょう。

★クッキング(無料) 定員6名 15:00-16:00 今月は、「たまごのサンドイッチ」を作りましょう。持物:エプロン、三角巾

★大人の塗り絵(無料)①② 定員6名 15:00-16:00 好みのイラストに自由に色を付けていきましょう。

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

★青竹ウォーク(無料) 定員6名 15:30-16:00 軽快な音楽に合わせて、青竹ボードを踏んでいきましょう!

★プラバンdeアクセサリー(無料) 定員6名 15:00-16:00

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ーを作ります。

★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。

★折り紙(無料)定員6名 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。

★(初)お抹茶サロン(無料) 定員6名 15:00-16:00

茶筌を使ってお抹茶を点ててみましょう!初めての方にもお勧めです。

★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美しいホログラムの線が出てきます。

★バスレク 千歳空港 定員20名 10:15-15:30 詳細は最終ページ

★ブッククラブ(無料) 定員6名 15:00-16:00

お勧めの本を持ち寄り、意見交換など有意義な時間を作りましょう。

★火曜ロードSHOW(無料) 15:00-17:06

上映予定映画:「グッドウィルハンティング」(上映時間:2時間6分)

深い心の傷を負った天才青年と、同じく失意の中にいた精神分析医がお互いにあらたな旅立ちを自覚して成長してゆく姿を描く感動のヒューマン・ドラマ。

★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。

★スイーツ食べ歩き 定員6名 14:30-16:00

今月は築85年の古民家を改装した居心地の良い空間「かまだ茶寮 円山(南2西25)」に行きましょう(予約済)。

スイーツ代(500円~700円程度)は自己負担となります。