

# 4月

日	曜日	予 定	16	日	
1	土		17	月	
2	日		18	火	スイーツ食べ歩き
3	月		19	水	青竹ウォーク
4	火		20	木	スケッチ
5	水	散歩	21	金	バスレク 小樽水族館
6	木	塗り絵	22	土	ティーブレイク
7	金	体育館 卓球・バレー・バドミントン	23	日	
8	土	女子会	24	月	折り紙
9	日		25	火	初！ストレッチ&体幹トレーニング
10	月	初！お裁縫倶楽部	26	水	
11	火	初！タロット占い体験会	27	木	スクラッチアート
12	水		28	金	初！ダイエット倶楽部
13	木	椅子ヨガ	29	土	休み 昭和の日
14	金	ブッククラブ	30	日	
15	土	プラバン			

★散歩倶楽部(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(無料)定員名 14:00-15:00 手ぶらで参加できます。

★卓球・ソフトバレー・バドミントン (無料)13:00-16:00 札幌市豊平若者活動センター 持物:上靴、飲物

★女子会 (無料)15:00-16:00 女子限定でトークを楽しみましょう！

★初)！お裁縫倶楽部 (無料)定員6名15:00-16:00 手縫いの雑巾を作ります。持物:ハンドタオル1枚、裁縫道具

★初)！タロット占い体験会(無料)定員6名15:00-16:00 ピアスタッフに明日の運勢を占ってもらいましょう。

★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

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。

★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り意見交換し有意義な時間を作りましょう。

★プラバンdeキーホルダー(無料) 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。

★スイーツ食べ歩き 14:30-16:00 今月は六花亭(円山)に行きましょう！

スイーツ代(500円~700円程度)は自己負担となります。

★青竹ウォーク(無料)定員6名 15:00-16:00 青竹ボードを踏んで健康増進を目指しましょう。

★スケッチ(無料) 15:30-16:30

今回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！

★バスレク 小樽水族館 定員20名 詳細は最後のページ参照。

★ティーブレイク(無料) 6名 15:00-16:00

ゆったりとお茶を飲みながら過ごしましょう。

★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。

★初)ストレッチ&体幹トレーニング(無料) 15:30-16:00

利用者さんによるプログラム、30分体を動かしていきます。

★スクラッチアート 6名(無料)黒いスクラッチ面を専用ペンでなぞるとカラフルなイラストが浮きでできます。

★初)ダイエット倶楽部(無料) 15:00-16:00

ピアスタッフによるプログラム、円山公園までスロージョギングで行きましょう。