

5月

日	曜日	予 定	16	火	クッキング
1	月		17	水	タロット占い
2	火	塗り絵	18	木	椅子ヨガ
3	水	休み 憲法記念日	19	金	ブッククラブ
4	木	休み みどりの日	20	土	書道
5	金	休み こどもの日	21	日	
6	土	スクラッチアート	22	月	お裁縫倶楽部
7	日		23	火	散歩
8	月	女子会	24	水	
9	火	卓球&バレー&バドミントン	25	木	折り紙
10	水		26	金	バスレク えこりん村
11	木	スケッチ	27	土	初！節約クラブ
12	金	青竹ウォーク/ストレッチ&体幹トレーニング	28	日	
13	土	プラバン	29	月	
14	日		30	火	珈琲タイム
15	月		31	水	スイーツ食べ歩き

★大人の塗り絵(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。

★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。

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

★卓球&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

★スケッチ(無料)6名 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！

★青竹ウォーク(無料) 6名 15:30-16:00

青竹ボードを踏んで健康増進を目指しましょう。

★ストレッチ&体幹トレーニング(無料) 6名 16:00-16:30

★プラバン(無料) 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。

★クッキング(無料) 6名 15:00-16:00 持物:エプロン、三角巾、容器

じゃがりこ(お菓子)を使ってポテトサラダを作しましょう！

★タロット占い(無料) 6名 15:00-16:00

ピー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)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。

★書道(無料)6名15:00-16:00 姿勢を正して集中してみましょう。

★お裁縫倶楽部(無料)6名 15:00-16:00 日常で使える小物を作ります。持物:裁縫道具

★散歩倶楽部(無料)6名 15:00-16:30 センター周辺をのんびり散歩しましょう。

★折り紙(無料)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。

★バスレク えこりん村 10:15センター集合 詳細は最後のページを参照

★初！節約クラブ(無料)6名 物価高を乗り切るための節約術を話し合ってみませんか？

★珈琲タイム(無料)6名 豆を挽き薫り高いコーヒーを飲みながらお話ししましょう。

★スイーツ食べ歩き 14:30-16:00

今月は「森彦 本店」(中央区南2条西26丁目2-18)に行きましょう。スイーツ代(700円程度)は自己負担となります。