

6月

日	曜日	予定	月	曜日	予定
1	木	散歩	16	金	スイーツ食べ歩き
2	金	ストレッチ&体幹トレーニング	17	土	節約クラブ
3	土	初！意見交換会「就労について」	18	日	
4	日		19	月	青竹ウォーク
5	月	折り紙	20	火	
6	火	ソフトボール練習①	21	水	ソフトボール練習②
7	水		22	木	バスレク さとらんどde BBQ
8	木	クッキング	23	金	スケッチ
9	金	書道	24	土	女子会
10	土	プラバン	25	日	
11	日		26	月	
12	月		27	火	卓球・バスケ・バドミントン
13	火	タロット占い	28	水	塗り絵
14	水	ブッククラブ	29	木	お裁縫倶楽部
15	木	椅子ヨガ	30	金	映画上映

- ★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。
- ★ストレッチ&体幹トレーニング(無料)6名 16:00-16:30利用者さんによるプログラム、30分間体を動かしましょう。
- ★初！意見交換会「就労について」6名(無料) 15:00-16:00
働く際に障害を開示するか否かのメリットデメリットについて考える時間をもちましょう。
- ★折り紙 6名(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。
- ★ソフトボール大会(8/24(木)・9/25(月))に向けて月2回練習が始まります。円山公園坂下野球場(無料)13:00-15:00
- ★クッキング(無料)6名15:00-16:00
今月は「そうめん」を茹でて、みんなで食べましょう。
- ★書道(無料)6名 15:00-16:00 姿勢を正して集中してみましよう。
- ★プラバンdeキーホルダー(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。
- ★タロット占い(無料) 6名15:00-16:00 ピアスタッフが仕事運などを占います
- ★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。
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。
- ★スイーツ食べ歩き 6名 14:30-16:00
今月はミルクハウス本店(西18丁目)にソフトクリームを食べにいきましょう！
スイーツ代(500円~700円程度)は自己負担となります。
- ★節約クラブ(無料)6名15:00-16:00 節約術を話し合ってみませんか。
- ★青竹ウォーク(無料)6名15:00-15:30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)6名15:00-16:00 身の回りの物をスケッチしましょう。
- ★女子会(無料)6名15:00-16:00 女子限定でトークを楽しみましょう。
- ★卓球・バスケ・バドミントン(無料)6名13:00-16:00 レッツ豊平(若者活動センター)2F体育館
札幌市豊平区豊平8条11丁目3-5 持物:飲み物、上靴
- ★大人の塗り絵(無料) 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。
- ★裁縫倶楽部(無料)6名 15:00-16:00
手ぶらで参加できます。今月はいちご型のティッシュケースを作ります。
- ★金曜ロードSHOW(無料)6名 15:00-17:08
上映予定映画:「42~世界を変えた男」(上映時間:2時間8分)
1947年、白人選手だけで構成されていたメジャーリーグに初の黒人選手が誕生。背番号42を付けた男、ジャッキー・ロビンソン(チャドウィック・ボーズマン)は、差別や嫌がらせに屈せず、やり返さず、黙々とプレーを続けることで、周囲の見る目を変えていきます。