

# 7月

日	曜日	予 定	16	日	
1	土		17	月	休み 海の日
2	日		18	火	
3	月	スイーツ食べ歩き	19	水	
4	火	意見交換会「自己開示について」	20	木	椅子ヨガ
5	水		21	金	節約クラブ
6	木	青竹ウォーク	22	土	プラバン
7	金	ブッククラブ	23	日	
8	土	塗り絵	24	月	
9	日		25	火	折り紙
10	月		26	水	ソフトボール②
11	火	ソフトボール①	27	木	スケッチ
12	水	ストレッチ&体幹トレーニング	28	金	散歩
13	木	お裁縫倶楽部	29	土	書道
14	金	バスレク 小樽運河	30	日	
15	土	クッキング	31	月	

★スイーツ食べ歩き 定員6名 14:30-16:00

今月はビクトリアステーション(中央区南4西18)に行きましょう！ふわとろ新触感のかき氷「ふわふわミルク氷」フェア開催中。

スイーツ代(500円～700円程度)は自己負担となります。

★意見交換会「自己開示について」15:00-16:00

ピアスタッフが企画し実施します。自己開示について意見交換をしましょう。

★青竹ウォーク(無料) 定員6名 15:00-15:30

軽快な音楽に合わせて、プラスチック製の青竹を踏んで健康を促進していきましょう。

★ブッククラブ(無料)定員6名 15:00-16:00

各自持ち寄った本の紹介をしていきましょう。見学だけでも参加可能です。

★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。

★ソフトボール練習①② 13:00-15:00、センター12:30出発 現地集合解散可。円山坂下グラウンド

8月24日、9月25日の大会にむけて練習を積んでいきましょう。見学も可。

★ストレッチ&体幹トレーニング(無料) 定員6名 16:00-16:30

利用者さんが中心となって行います。みんなで体を動かしていきましょう。

★お裁縫倶楽部 15:00-16:00(無料)定員6名

手ぶらでご参加ください。

★【バスレク 小樽運河】10:15集合、10:30出発、15:40ウエスト到着

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

今月は「チーズバーガー&ポテト、レモンサイダーを作って、皆で食べましょう。

★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。

★節約クラブ 15:00-16:00(無料)定員6名

★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。

★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。

★スケッチ(無料) 定員6名 15:00-16:00 身の回りのものをモノトーンで描いてみましょう。

★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。

★書道(無料)定員6名 15:00-16:00

姿勢を正して、集中して書いてみましょう。