

8月

日	曜日	予定	16	水	
1	火		17	木	椅子ヨガ
2	水		18	金	バスレク海水浴 おたるドリームビーチ
3	木	お裁縫倶楽部	19	土	塗り絵
4	金	木下★大サーカス	20	日	
5	土	節約クラブ	21	月	
6	日		22	火	ストレッチ & 体幹トレーニング
7	月		23	水	ソフトボール練習②
8	火	スケッチ	24	木	札家連ソフトボール大会(1日目)
9	水	ソフトボール練習①	25	金	折り紙
10	木	書道	26	土	プラバン
11	金	休み 山の日	27	日	
12	土	クッキング	28	月	初！ウクレレクラブ
13	日		29	火	意見交換会「一般就労に必要なこと」
14	月	スイーツ食べ歩き	30	水	
15	火	青竹ウォーク	31	木	

★お裁縫倶楽部(無料)6名15:00-16:00 今回は「まん丸巾着」を作ります。手ぶらで参加できます。

★木下大サーカス(無料招待券)定員10名 13:00-15:10、旧月寒グリーンドーム、センター出発12:00
地下鉄利用(西18丁目～福住駅)持ち物:サピカ、現地集合不可、現地解散は可能。

★節約クラブ(無料)6名 15:00-16:00 日頃生活で意識している節約方法の情報交換をしていきましょう。

★スケッチ(無料)6名 15:00-16:00 鉛筆で濃淡を意識して描いていきましょう。

★ソフトボール練習(①②) 13:00-15:00 円山公園坂下グラウンド、現地集合解散。

★ソフトボール大会(第1日目) 詳細は8/5以降にお知らせします。

★書道(無料)6名 15:00-16:00 精神を統一して書に集中してみましよう。

★クッキング(無料)6名 15:00-16:00 持ち物:三角巾、エプロン、マスク

今月は「夏野菜のキーマカレー」を作ります。トマト缶を使用し本格的な味に仕上げていきましょう。

★スイーツ食べ歩き 定員6名15:00-16:30,

今月は円山にオープンしたばかりの「ばぶる(北5西28)」、NYで流行った「パッフル」を食べに行きましょう！

パッフルはパンケーキとワッフルがミックスしたもので、ベビーカステラが繋がったようなポコポコとした形で、生地はホットケーキのようなフアモチです。持ち物:地下鉄代、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15:00-15:30 素足で竹を踏んで健康増進していきましょう。

★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。

★バスレク海水浴 おたるドリームビーチ 定員20名、集合10:45、ウエスト到着15:10

★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。

★ストレッチ&体幹トレーニング(無料) 定員6名、15:00-15:45、動きやすい服装

★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。

★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。

★初！ウクレレクラブ(無料)定員2名 15:00-15:30

今回初！のプログラムは参加者2名限定です。ウクレレは貸出します。初心者も是非ご参加ください。

★意見交換会(無料) 定員10名、15:00-16:30、今回のテーマは「一般就労に必要なこと」です。

興味がある方は是非ご参加ください。