

9月

日	曜日	予定	16	土	プラバン
1	金		17	日	
2	土	書道	18	月	休み 敬老の日
3	日		19	火	折り紙
4	月		20	水	ソフトボール練習②
5	火	ストレッチ&体幹トレーニング	21	木	
6	水	ソフトボール練習①	22	金	
7	木	スケッチ	23	土	休み 秋分の日
8	金	散歩	24	日	
9	土		25	月	ソフトボール大会 2日目
10	日		26	火	塗り絵
11	月	地活ミーティング「これからの地活について話そう！」	27	水	
12	火	卓球、バスケ、バドミントン	28	木	レク オータムフェスト(現地集合、解散)
13	水		29	金	
14	木	椅子ヨガ	30	土	ウクレレクラブ
15	金	女子会			

★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。

★ストレッチ&体幹トレーニング(無料) 定員6名 16:00-16:45、動きやすい服装でご参加ください。

★ソフトボール練習①② 13:00-15:00、円山坂下グラウンド 持ち物:飲物、着替え

★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。

★散歩(無料)6名 15:00-16:00 センター周辺を散策しましょう。

★地活ミーティング「これからの地活について話そう」15:30-16:30

これからの地活について、スタッフ2名と一緒に気軽にお話しませんか～？

★卓球、バスケ、バドミントン(無料) 13:00-16:00 ユースプラス豊平、持ち物:上靴、飲物

★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。動きやすい服装でご参加ください。

★女子会(無料)6名 15:00-16:00 今回はネイルを行い、コスメのお話もしませんか。手ぶらで参加できます。

★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。

★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。

★札家連ソフトボール大会(2日目) 9:45 つどーむ集合 動きやすい服装でご参加ください。

★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。

★レク「オータムフェスト 大通公園」定員15名 13:00-15:00、現地集合・解散、詳細は裏面参照

★ウクレレクラブ(無料)定員2名 15:30-16:00 新しいコードを覚えましょう。

こちら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、興味のある方は是非ご参加ください。