

10月

日	曜日	予 定	16	月	
1	日		17	火	折り紙
2	月		18	水	バスレク 支笏湖
3	火	スクラッチアート	19	木	地活ミーティング
4	水		20	金	近代美術館「近代日本画と北大路魯山人展」
5	木	お裁縫倶楽部／ストレッチ&体幹トレーニング	21	土	プラバン
6	金	円山登山	22	日	
7	土	塗り絵	23	月	散歩
8	日		24	火	卓球、バドミントン、バスケ
9	月	休み スポーツの日	25	水	
10	火	意見交換会	26	木	椅子ヨガ
11	水		27	金	スイーツ食べ歩き
12	木	書道	28	土	クッキング
13	金	女子会	29	日	
14	土	スケッチ	30	月	
15	日		31	火	ウクレレクラブ

★スクラッチアート (無料)定員6名 15:00-16:00

好きなイラストを選んで、想像力と癒しのリラクゼーションタイムを過ごしましょう。

★お裁縫倶楽部(無料)定員6名15:00-16:00 今回は「リュックのミニキーホルダー」を作ります。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、16:00-16:45、動きやすい服装でご参加ください。

★円山登山(無料)定員6名 13:30-16:30, センター出発 13:30, 動きやすい服装、履きなれた靴、飲物、帽子

★塗り絵(無料)定員6名 15:00-16:00 好きなイラストを選んで、思い思いの色を重ねていきましょう。

★意見交換会(無料) 定員10名、15:00-16:00、今回のテーマは「自分が思い描くりカバリーのゴールについて」です。興味がある方は是非ご参加ください。

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

★女子会 (無料)定員6名 15:00-16:00 今月はメイク(お化粧品)を行います。ご自分のお化粧品をお持ちください。

★スケッチ(無料)定員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。

★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。

★バスレク 支笏湖散策 定員20名、集合10:15、ウエスト到着15:30

★地活ミーティング「プログラムと夕食会について」15:30-16:30 気軽にご参加ください。

★近代美術館 14:30-16:00, 手帳提示で無料

足立美術館所蔵 近代日本画と北大路魯山人展・和の美再発見。手帳提示で無料(一般 1700円)

★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。

★散歩 (無料)6名 15:00-16:00 センター周辺を散策しましょう。

★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。

★スイーツ食べ歩き 定員6名15:00-16:30,

今月は「Café BOYS BE(南1西26)」に行きましょう。本格珈琲と手作りスイーツのお店(500円~700円程度)

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

今月は「シャキシャキレンコンつくね定食」を作ってみましょう!

おかず、おつゆ、炊き込みご飯を作ります。

★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て曲を弾いていきましょう。

新しいコードを覚えて曲を弾いていきましょう。