

11月

日	曜日	予 定	月	曜日	予 定
1	水	お裁縫倶楽部	16	木	椅子ヨガ
2	木		17	金	バスレク 定山溪温泉 湯の花
3	金	休み 文化の日	18	土	クッキング
4	土	折り紙	19	日	
5	日		20	月	
6	月	ゲーム倶楽部/ストレッチ&体幹トレーニング	21	火	女子会
7	火	卓球、バドミントン、バスケ	22	水	意見交換会
8	水		23	木	休み 勤労感謝の日
9	木	初！マジック講座	24	金	地活ミーティング
10	金		25	土	プラバン
11	土	書道	26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	スイーツ食べ歩き
14	火	塗り絵	29	水	復活！夕食会
15	水	カラオケ	30	木	散歩

- ★お裁縫倶楽部(無料) 定員6名 15:00-16:00 「リュックのミニキーホルダー」の作成、前回の続きから行います。
- ★折り紙(無料)定員6名15:00-16:00 センターに飾るクリスマスの作品を作りましょう。
- ★ゲーム倶楽部(無料)定員6名11:00-12:00 ボードゲーム「ぼんこつペイント」や「オセロ」を楽しみましょう。
- ★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
- ★卓球・バドミントン・バスケ(無料)13:00-16:00 ユースプラス豊平 現地集合・解散、持ち物:上靴、飲物、動きやすい服装。
- ★(初)マジック講座(無料) 16:00-17:00 定員6名、利用者さんによるプログラム。実際にマジックに挑戦してみましよう。
- ★書道(無料) 定員6名 15:00-16:00 姿勢を正して書に向き合ってみましょう。
- ★塗り絵(無料) 定員6名 15:00-16:00 好きなイラストを選び色を加えていきましょう。
- ★初！カラオケへ行こう:定員8名、センター集合15:15 カラオケボックス15:30-16:30
カラオケボックス「ウエスト18」へ行きます。2部屋に分れます。持ち物:カラオケ代金(1人500円~600円 ワンドリンク含む)
- ★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。
- ★【バスレク 定山溪温泉湯の花】センター集合10:15 最後のページを参照
- ★クッキング(無料)定員6名 15:00-16:00今回のメニューは「豚汁・おにぎり(2個)・果物」です。持ち物:エプロン、三角巾
- ★女子会(無料)定員6名 16:00-17:00 今回のテーマは「ヘアアレンジです。持ち物:ご自分のヘア道具
- ★意見交換会(無料)定員10名 15:00-16:00 テーマ「体調を安定させる秘訣」について
- ★地活ミーティング「1か月の振り返り」について話し合います。15:30-16:30
- ★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ー作ります。
- ★スイーツ食べ歩き 14:30-16:00 定員6名、今月は円山六花亭に行きましょう。
スイーツ代(500円~700円程度)は自己負担となります。
- ★復活 夕食会 16:30-17:30 定員10名、食事代200円、メニュー「ポークカレーライス、サラダ、スープ」
キャンセル規定 P3参照
- ★散歩 (無料)定員6名 15:00-16:00 センター周辺を歩きましょう。