

12月



日	曜日	予 定	16	土	折り紙
1	金		17	日	
2	土	クリスマスの飾りつけ	18	月	クリスマス会
3	日		19	火	ゲーム インザモーニング
4	月	ストレッチ&体幹トレーニング	20	水	
5	火	忘年会	21	木	スクラッチアート
6	水		22	金	ファクトリーに巨大クリスマスツリーを見に行こう
7	木	お裁縫倶楽部	23	土	プラバン
8	金		24	日	
9	土	書道	25	月	
10	日		26	火	ウクレレ
11	月	女子会	27	水	散歩
12	火		28	木	塗り絵
13	水	卓球、ミニバレー、バドミントン	29	金	年末年始休み (12/29~1/3)
14	木	椅子ヨガ	30	土	年末年始休み
15	金	カラオケ	31	日	年末年始休み

★クリスマスの飾りつけをしよう(無料)定員6名 15時~16時 センターの交流スペースにツリーや飾り付けをしましょう。

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

★忘年会(会費500円) 定員30名 12時~13時30分 現地集合解散、集合時間 11:50 最後のページ参照

★お裁縫倶楽部(無料) 定員6名 15時~16時 手ぶらでご参加ください。

★書道(無料) 定員6名 15時~16時 姿勢を正して書に向き合ってみましょう。

★女子会(無料) 定員6名 16時~17時 今回は「リンパマッサージ」を行います。

★卓球・ミニバレー・バドミントン(無料) 13時~16時 ユースプラス豊平、現地集合・解散

今月から3月に開催する体育大会(卓球・ミニバレー)に向けて練習を始めます。

★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時~16時

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。

★カラオケ 定員5名 センター集合15:15、カラオケボックス15時30分~16時30分

カラオケボックス「ウエスト18」に行きます。持ち物 カラオケ代金(600円前後、ワンドリンク含)

★折り紙(無料) 定員6名 15時~16時 センターに飾るクリスマス作品を作りましょう

★クリスマス会(無料) 定員20名 15時~16時 最後のページ参照

★ゲームインザモーニング(無料) 定員6名 11時~12時

★スクラッチアート(無料) 定員6名 15:00-16:00

★ファクトリーの巨大ツリーを見に行こう 16:30センター出発、18:00現地解散

高さ15メートルもあるクリスマスツリーを見に行きましょう。暖かい服装でご参加ください。持ち物:交通費

★プラバンdeキーホルダー(無料)定員6名 15時~16時

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作ります。

★ウクレレ(無料) 定員2名 15時~16時 初心者の方も気軽に参加してください。

★散歩(無料) 定員6名 15時~16時 センター周辺を歩きましょう。

★大人の塗り絵(無料)定員6名 15時~16時

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。