

# 1月

日	曜日	予 定	16	火	女子会
1	月	年末年始休み	17	水	
2	火	年末年始休み	18	木	お裁縫倶楽部
3	水	年末年始休み	19	金	ストレッチ&体幹トレーニング
4	木		20	土	意見交換会
5	金	散歩	21	日	
6	土	お抹茶サロン	22	月	
7	日		23	火	
8	月	休み 成人の日	24	水	①卓球・ソフトバレー練習
9	火	書道	25	木	椅子ヨガ
10	水	行事 新春イベント	26	金	地活ミーティング
11	木	塗り絵	27	土	折り紙
12	金	カラオケ	28	日	
13	土	プラバン	29	月	夕食会
14	日		30	火	②卓球・ソフトバレー練習
15	月		31	水	

★散歩(無料) 定員6名 15時~16時30分 地下歩行空間を歩いてみましょう。持ち物:交通費(地下鉄大通まで)

★お抹茶サロン(無料) 定員4名 15時~16時 お抹茶を実際に点ててみましょう(和菓子付き)

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

★新春イベント(無料) 定員20名 14時30分~15時30分 詳細は最後の頁参照。お手製の甘酒提供、景品付きのビンゴ大会があります。

★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。

★カラオケ 定員8名 センター集合15:15, カラオケボックス15時30分~17時00分

カラオケボックス「ビッグペン ウエスト18」に行きます。持ち物 カラオケ代金(660円前後、ワンドリンク含)

★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を作ります。

★女子会(無料) 定員6名 16時~17時 今回は「温活」を行います。

★お裁縫倶楽部(無料) 定員6名 15時~16時 「ミニリュック」の完成に向けて作業します。

★ストレッチ&体幹トレーニング(無料) 定員6名 16時~17時 動きやすい服装でご参加ください

★意見交換会(無料) 15時~16時 テーマ「悩みごと相談」です。みなさんの身体の症状や生活で困っていることを持ち寄ってみなさんの対処法やアイデアを出し合しましょう!

★卓球・ソフトバレー・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

3月11日に開催する体育大会(卓球・ソフトバレー)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。

★地活ミーティング(無料) 15時~16時 テーマ「12月、1月のレクを終えての感想」を話し合しましょう。

★折り紙(無料) 定員6名 15時~16時 センターに飾る新年に相応しい作品を作りましょう。

★夕食会(会費200円) 定員10名 16時30分~17時30分 今月のメニューは「豚丼」です。