

# 2月

日	曜日	予定	月	曜日	予定
1	木	お裁縫倶楽部	16	金	休み 職員研修
2	金	ストレッチ&体幹トレーニング	17	土	
3	土	折り紙	18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	本格珈琲
6	火		21	水	雛人形を飾ろう
7	水	卓球、ソフトバレー①	22	木	椅子ヨガ
8	木	レク 雪まつり	23	金	休み 天皇誕生日
9	金		24	土	書道
10	土	プラバン	25	日	
11	日	休み 建国記念の日	26	月	夕食会
12	月	休み 振替休日	27	火	卓球、ソフトバレー②
13	火	女子会	28	水	
14	水	意見交換会	29	木	ウクレレ
15	木				

- ★お裁縫倶楽部(無料) 定員6名 15時~16時 「ミニリュック」の作業の続きを行います。
- ★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。
- ★折り紙(無料) 定員6名 15時~16時 センターに飾る「ひなまつり」の作品を作ってみましょう!
- ★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 持ち物: 飲物、着替え  
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。
- ★レク 雪まつり 集合16:30 16:45センター出発、18:00現地解散 持ち物: 地下鉄代  
地下鉄(18丁目~11丁目)に乗り、その後、11丁目から4丁目に向かって歩きます。
- ★プラバンdeキーホルダー(無料)定員6名 15時~16時 オリジナルのキーホルダーを作ってみましょう!
- ★女子会(無料) 定員6名 16時~17時 今回は女子チョコ会です。用意したチョコレートを食べ比べながらお話ししましょう!
- ★意見交換会(無料) 15時~16時 テーマ「合理的配慮について」
- ★本格珈琲(無料) 定員6名 15時~16時 コーヒー豆を挽いて、薫り高いコーヒーを味わいましょう。
- ★ひな人形を飾ろう(無料) 定員6名 15時~16時 今年も恒例の7段飾りのひな人形をみんなで飾りましょう。
- ★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。
- ★書道(無料) 定員6名 15時~16時 季節の言葉を姿勢を正して書いてみましょう。
- ★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「チャーハン・餃子」です。
- ★ウクレレ(無料) 定員2名 15時~16時 メジャーなコードを覚えてから曲の伴奏をしてみましょう。