3月

翟日	予 定	16	土	塗り絵②
金	塗り絵①	17	Ш	
土	お抹茶サロン	18	月	女子会
日		19	火	
月		20	水	休み 春分の日
火	ひな人形の片付け	21	木	地活ミーティング
水	椅子ヨガ	22	金	
木	ストレッチ&体幹トレーニング	23	土	書道
金	卓球練習試合	24	日	
土	プラバン	25	月	スクラッチアート
田		26	火	意見交換会
月	第37回札家連体育大会	27	水	夕食会
火		28	木	
水		29	金	
木	お裁縫倶楽部	30	土	ボードゲーム
金	カラオケ	31	ш	
	金土日月火水木金土日月火水木	金塗り絵①土お抹茶サロン月少な人形の片付け水椅子ヨガ木ストレッチ&体幹トレーニング金卓球練習試合土プラバン日第37回札家連体育大会火水木お裁縫俱楽部	金塗り絵①17土お抹茶サロン18日19月20火ひな人形の片付け21水椅子ヨガ22木ストレッチ&体幹トレーニング23金卓球練習試合24土プラバン25日26月第37回札家連体育大会27火28水29木お裁縫俱楽部30	金 塗り絵① 17 日 土 お抹茶サロン 18 月 日 19 火 月 20 水 火 ひな人形の片付け 21 木 水 椅子ヨガ 22 金 木 ストレッチ&体幹トレーニング 23 土 金 卓球練習試合 24 日 土 プラバン 25 月 日 26 火 月 第37回札家連体育大会 27 水 火 28 木 水 29 金 木 お裁縫俱楽部 30 土

- ★塗り絵①②(無料)定員6名 15:00-16:00 好きなイラストを選んで色を重ねていきましょう。
- ★お抹茶サロン(無料)定員4名 15:00-16:00 ご自分でお抹茶を点て、和菓子と一緒にいただきましょう。
- **★ひな人形の片付け(無料)定員4名 15:00-16:00** 今年もひな人形を一緒に片付けましょう。
- ★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 15:00-16:00 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。

★ストレッチ&体幹トレーニング(無料) 定員6名 16:00-17:00

動きやすい服装でご参加ください。 持ち物:飲み物

- ★卓球練習試合 場所:岡本病院(中央区北7条西26丁目3番1号) 13:20現地集合、15:40現地解散練習試合時間帯 13:30~15:30
- ★プラバンdeキーホルダー作り(無料)定員6名 15:00-16:00

オリジナルのキーホルダーを作りましょう!

★第37回札家連体育大会 場所:北ガスアリーナ

集合時間:9:00、解散 16:10 持ち物: 昼食

★お裁縫倶楽部(無料)定員6名 15:00-16:00

「ミニリュック」の完成に向けて、作業の続きを行います。

★カラオケ 定員5名 14:30-16:00

センター集合:14:15、カラオケボックスに行きます。 持ち物:カラオケ代(660円程度、ワンドリンク含)

★女子会(無料)6名15:00-16:00

今回は「料理のおすすめレシピ」を話そう!です。

★地活ミーティング 15:00-16:00

テーマ「R6年度のプログラムについて」をみんなで話しましょう。

★書道(無料)定員6名 15:00-16:00

姿勢を正して書に向かい合ってみましょう。

★スクラッチアート(無料)定員6名 15:00-16:00

★意見交換会(無料) 15:00-16:00

テーマ「ピアサポートについて」を話し合いましょう。

★夕食会 (会費200円)定員10名 16:30-17:30

今月のメニューは「豚の生姜焼き定食(キャベツ・ご飯・味噌汁付)」になります。キャンセル規定は最後のページを参照

★ボードゲーム(無料) 15:00-16:00

ボードゲームを楽しみましょう。