

# 3月

日	曜日	予 定	16	土	塗り絵②
1	金	塗り絵①	17	日	
2	土	お抹茶サロン	18	月	女子会
3	日		19	火	
4	月		20	水	休み 春分の日
5	火	ひな人形の片付け	21	木	地活ミーティング
6	水	椅子ヨガ	22	金	
7	木	ストレッチ&体幹トレーニング	23	土	書道
8	金	卓球練習試合	24	日	
9	土	プラバン	25	月	スクラッチアート
10	日		26	火	意見交換会
11	月	第37回札家連体育大会	27	水	夕食会
12	火		28	木	
13	水		29	金	
14	木	お裁縫倶楽部	30	土	ボードゲーム
15	金	カラオケ	31	日	

★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す。

★ひな人形の片付け(無料)定員4名 15:00-16:00 今年もひな人形と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」を話し合しましょう。

★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。