

4月

日	曜日	予定	月	曜日	予定
1	月		16	火	好きな曲をみんなで歌おう
2	火	塗り絵	17	水	
3	水		18	木	椅子ヨガ
4	木	スケッチ	19	金	バスレク 小樽水族館
5	金		20	土	書道
6	土	プラバン	21	日	
7	日		22	月	
8	月		23	火	折り紙
9	火	ストレッチ&体幹トレーニング	24	水	フリートーキング
10	水	お裁縫倶楽部	25	木	
11	木		26	金	夕食会
12	金	カラオケ	27	土	意見交換会
13	土		28	日	
14	日		29	月	休み 昭和の日
15	月		30	火	

- ★塗り絵(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。
- ★スケッチ(無料)定員4名 15:00~16:00 デッサンなどいろんなものをスケッチしよう。
- ★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。
- ★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下さい。持ち物:飲み物
- ★お裁縫倶楽部(無料)定員6名 15:00~16:00 ミニリュックキーホルダーが
- ★カラオケ(無料)定員5名 14:30~16:00 かわいいです。
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)定員6名 15:00~16:00 今回は「腸活」について話そう!です。
- ★好きな曲を歌おう(無料)定員なし 14:30~16:00 好きな曲を歌本から選んで
ギターなどの伴奏で歌いましょう。ご自身で楽器持参の方大歓迎。
- ★椅子ヨガ(無料)定員6名 15:00~16:00 動きやすい服や靴で/サンダル・スカート禁止。
- ★バスレク「小樽水族館」定員20名 10:10~15:40 雨天決行
(用意するもの:昼食代。入館料(手帳表示で半額900円))センター集合10:10。出発10:15
- ★書道(無料)定員6名 14:30~16:00
姿勢を正して書に向かい合ってみましょう。
- ★折り紙(無料)定員6名 15:00~16:00 子供の日や好きな物を作ってみましょう。
- ★フリートーキング(無料)定員なし 15:00~16:00
テーマは決めずに楽しく話し合しましょう。
- ★夕食会(会費200円)定員10名。16:30~17:30 メニューは『天井(味噌汁付)』です。
会費(200円)の支払いは申込から一週間以内をお願いします。
キャンセル規定:前日の15時まで…全額返金。前日の15時以降から当日(連絡有無両方)…返金無し
- ★意見交換会(無料)定員6名 15:00~16:00
「トークカ(とーくりよく)について」を話し合しましょう。