

# 5月

日	曜日	予 定	16	木	お裁縫倶楽部
1	水		17	金	バスレク 滝野すずらん公園
2	木	散歩	18	土	プラバンdeキーホルダー作り
3	金	憲法記念日	19	日	
4	土	みどりの日	20	月	
5	日		21	火	意見交換会
6	月	振替休日	22	水	ソフトボール
7	火	卓球、バレー、バドミントン等	23	木	椅子ヨガ
8	水		24	金	カラオケ
9	木	好きな曲をみんなで歌おう	25	土	好きな曲をみんなで歌おう
10	金	フリートーキング	26	日	
11	土	塗り絵	27	月	折り紙
12	日		28	火	ストレッチ&体幹トレーニング
13	月	書道	29	水	女子会
14	火	ストレッチ&体幹トレーニング	30	木	夕食会
15	水		31	金	

- ★散歩(無料)定員なし 14:30~16:00 桜が散る前に円山公園まで歩いてみませんか。
- ★卓球、バレー、バドミントン等(無料)定員なし 13:00~16:00  
ユース豊平、現地集合解散。持ち物:飲み物、運動靴、着替え。動きやすい服装でご参加下さい。
- ★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歌いましょう。ご自身で楽器持参の方大歓迎。月2回実施。  
※楽器や歌声など大きな音が出ますが、プログラム中という事でご了承願います。
- ★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。ルールあり。
- ★塗り絵(無料)定員なし 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。
- ★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。
- ★ストレッチ&体幹トレーニング(無料)定員6名位 16:00~17:00  
動きやすい服装でご参加下さい。月2回実施。持ち物:飲み物
- ★お裁縫倶楽部(無料)定員6名位 15:00~16:00 ミニリュックキーホルダーがかわいいです。
- ★バスレク「滝野すずらん公園」定員20名 10:40~15:30 (雨天時「下水道科学館」に変更)  
(用意するもの:昼食代。入園料450円(手帳提示で無料))センター集合10:40。出発11:00。
- ★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。
- ★意見交換会(無料)定員なし 15:00~16:00 「人との距離感」についてを話し合しましょう。
- ★ソフトボール(無料) 13:00~15:00 今年初の練習。円山公園坂下グランド現地集合解散可。  
動きやすい服装でご参加下さい。見学可。飲み物もあつた方が良いでしょう。
- ★椅子ヨガ(無料)定員なし 15:00~16:00 動きやすい服や靴で/サンダル・スカート禁止。
- ★カラオケ(無料)定員5名 14:30~16:30頃  
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)
- ★折り紙(無料)定員なし 15:00~16:00 季節にちなんだもの、好きな物を作ってみましょう。
- ★女子会(無料)定員6名 15:00~16:00 今回は「MBTI診断」について話そう!です。  
性格診断をして自分を知ってみませんか。
- ★夕食会(会費200円)定員10名。16:30~17:30 メニューは『ハッシュドビーフ(スープ付)』。  
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~当日(連絡有無共)…返金無し。