

8月

※プログラム中の大きな音や声に関してはご理解願います。

日	曜日	予 定	16	金	手芸(アクリルたわしの編み物、動物)
1	木		17	土	書道
2	金	やっちゃんば市場①新鮮野菜等即売会	18	日	
3	土		19	月	好きな曲をみんなで歌おう②
4	日		20	火	ソフトボール 練習試合
5	月	カラオケ	21	水	自主活動 ※1
6	火	体育館 卓球、バレー、バドミントン等	22	木	バスレク 芸術の森美術館
7	水	ティータイム in Music	23	金	やっちゃんば市場②新鮮野菜等即売会
8	木	お裁縫倶楽部	24	土	プラバンdeキーホルダー作り
9	金	手芸(つまみ細工)	25	日	
10	土	好きな曲をみんなで歌おう①	26	月	自主活動 ※1
11	日	祝日 山の日	27	火	ソフトボール練習② ストレッチ②
12	月	振替休日	28	水	自主活動 ※1
13	火	ストレッチ&体幹トレーニング①	29	木	ジョブタスお菓子屋さん
14	水	ソフトボール練習①	30	金	夕食会(野菜ごろごろチキンカレー)
15	木	椅子ヨガ	31	土	

★やっちゃんば市場 14:30~15:30 お手頃価格で新鮮な野菜などの即売会です。

★カラオケ定員6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(630円程度、ワンドリンク含)。

★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、現地集合解散可。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。

★ティータイム in Music(無料,)定員6名(女性限定) 15:00~16:00

音楽を聴きながらおしゃべりしましょう。

★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。

★手芸(つまみ細工)(無料)定員6名位 15:00~16:00 布端切れなどを使って作ります。

★好きな曲をみんなで歌おう(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。月2回実施。

★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

★ソフトボール(無料)定員なし 13:00~15:00 円山公園坂下グラウ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。飲み物もあった方が良いでしょう。8月は3回実施です。

8/20はほっとステーションと練習試合。9/9はつどーむで大会初日です。応援よろしくお願ひします。

★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。

★手芸(アクリル毛糸のたわし、動物模様)(無料)定員6名位 15:00~16:00

★書道(無料)定員6名位 15:20~16:20 姿勢を正して書に向かい合ってみましょう。

★プラバンdeキーホルダー作り(無料)定員6名位 15:00~16:00

オリジナルのキーホルダー等を作りましょう。

★自主活動 (無料)申込、予約はいりません。 15:00~16:00

※1 スタッフは付きません。「折り紙、塗り絵、スクラッチアート」の用具をお貸しします。

★バスレク「芸術の森美術館『水木しげるの妖怪百鬼夜行展』」定員20名 10:30~15:30

用意するもの:昼食代。手帳(入館料無料)。手帳のない方は入館料(1,500円)が発生する可能性があります。最初は全員一緒に入場します。手帳の持参にご協力ください。雨天決行。

★ジョブタスお菓子屋さん 14:00~15:00 パウンドケーキ・クッキーの展示即売会です。

★夕食会(会費200円)定員10名 16:30~17:30 メニューは『野菜ごろごろチキンカレー 会費(200円)の支払いは7/25(木)までにお願いします。 スープ、サラダ付』
キャンセル規定:前日の午後12時まで…全額返金。前日の12時以降~当日(連絡有無共)…返金無し。

※今月から申込に「キャンセル待ちの欄」はなくなりました。申込時に定員に空きがあるかご確認願います。

申込後に不参加が決まった方はなるべく早めにご連絡ください。