9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	日	曜日	予　定
1	日		16	月	敬老の日
2	月		17	火	ストレッチ＆体幹トレーニング②
3	火	ソフトボール①　ストレッチ①	18	水	自主活動　※1
4	水	スイーツ食べに行こうよ	19	木	椅子ヨガ
5	木	お裁縫倶楽部	20	金	夕食会（牛玉子とじ丼）
6	金	やっちゃば市場①新鮮野菜等即売会	21	土	
7	土	好きな曲をみんなで歌おう①	22	日	秋分の日
8	日		23	月	秋分の日振替休日
9	月	ソフトボール大会	24	火	カラオケ
10	火	自主活動　※1	25	水	ソフトボール②
11	水	書道	26	木	体育館　卓球交流練習試合
12	木	自主活動　※1	27	金	やっちゃば市場②新鮮野菜等即売会
13	金	手芸（つまみ細工）	28	土	事業所まるごと説明会に行こう
14	土	プラバンdeキーホルダー作り	29	日	
15	日		30	月	好きな曲をみんなで歌おう②

★ソフトボール（無料）　13:00～15:00　円山公園坂下グランド現地集合解散可。見学可。
動きやすい服装でご参加下さい。飲み物もあった方が良いですね。今月は大会が9/9にあります。

★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

★スイーツ食べに行こうよ　定員７名15:00～16:00　今回は和菓子おはぎ専門店「Oh！huggy」に行きます。（用意するもの：スイーツ代）

★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。

★やっちゃば市場　（無料）予約はいりません。14:30～15:30　お手頃価格で新鮮な野菜などの即売会です。

★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。

★ソフトボール大会（無料）　9/9と10/3の9:00～16:00　「つどーむ」現地集合解散。
応援大歓迎。選手希望の方はなるべく練習にご参加ください。

★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。

★自主活動　（無料）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」等の用具をお貸しします。

つまみ細工　見本

★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花などを作ります。

★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等を作りましょう。

★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。

★夕食会（会費200円）定員10名　16:30～17:30　メニューは『牛玉子とじ丼、スープ、サラダ付』。
会費（200円）の支払いは9/17（木）までにお願いします。
キャンセル規定：前日の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。

★カラオケ定員7名位　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）

★卓球練習試合（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。

★事業所まるごと説明会に行こう（無料）定員なし　13:00～15:00札家連主催の精神療養講座で「福祉サービス事業所まるごと説明会」を実施します。医療やA・B型事業所等の福祉サービスに興味のある方、一緒に行ってみませんか。個人的に行かれるのも自由です。事業所の製品の販売もあり、美味しいパンやお菓子、コーヒーでゆっくりできますよ。場所：大通り西19丁目1-1「札幌市社会福祉総合センター」4階。

※申込用紙に「キャンセル待ちの欄」はなくしました。申込時は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。