

11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	金	やっチャば市場① 新鮮野菜等即売会	16	土	好きな曲をみんなで歌おう②
2	土		17	日	
3	日	文化の日	18	月	自主活動 ※1
4	月	振替休日	19	火	書道
5	火	ストレッチ&体幹トレーニング①	20	水	カラオケ
6	水	Tea Time in Music	21	木	椅子ヨガ
7	木	好きな曲をみんなで歌おう①	22	金	自主活動 ※1
8	金	お裁縫倶楽部	23	土	勤労感謝の日
9	土	テーブルトークでRPG体験会	24	日	
10	日		25	月	バスレク ロイズタウン 道の駅とうべつ
11	月		26	火	ストレッチ&体幹トレーニング②
12	火	自主活動 ※1	27	水	スイーツ食べに行こうよinカフェ
13	水	意見交換会(こういう暮らしがしたい!)	28	木	体育館 卓球、バレー、バドミントン等
14	木	手芸(つまみ細工)	29	金	夕食会(きのことソーセージのハヤシパスタ)
15	金	やっチャば市場② 新鮮野菜等即売会	30	土	プラバンdeキーホルダー作り

★やっチャば市場 (無料)11/1.11/15予約はいりません。13:30~14:30 いつもと時間が違いますのでお手頃価格で新鮮な野菜などの即売会です。ご注意ください。

★ストレッチ&体幹トレーニング(無料)11/5.11/26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

★Tea Time in Music(無料)11/6女性限定、定員6名 15:30~16:30
音楽を聴きながらティーブレイク。センター周辺の美味しいカフェを探そう。

★好きな曲をみんなで歌おう(無料)11/7.11/16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。

★お裁縫倶楽部(無料)11/8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。

★テーブルトークでRPG体験会(無料)11/9定員4名 14:00~15:00 サイコロ使ってゲーム。
メンバー発案プログラム。RPG(あーるぴーじー)と読みます。キャラクターになり切ってプレイします。

★自主活動 (無料)予約はいりません。11/12.11/18.11/22 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。

★意見交換会(無料)11/13定員10名 15:00~16:00 テーマ「こういう暮らしがしたい！」

★手芸(つまみ細工)(無料)11/14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。

★書道(無料)11/19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。

★カラオケ11/20定員6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。用意する物:カラオケ代(630円程度、ワンドリンク含)

★椅子ヨガ(無料)定員なし11/21 15:00~16:00 動きやすい服や靴で。

★バスレク「ロイズタウン、道の駅とうべつ」11/25定員20名 10:30~15:30 (雨天決行)
(用意するもの:手帳。手帳のない方は入場料が派生する可能性があります。昼食代。)

★スイーツ食べに行こうよinカフェ 11/27定員7名15:00~16:30
場所は未定ですが、美味しいカフェをご存じの方は教えてください。

★体育館(卓球、バレー、バドミントン等)(無料)11/28定員なし 13:00~16:00
ユース⇩豊平体育館。現地集合解散。持ち物:飲み物、運動靴、動きやすい服装、着替え。

★夕食会(会費200円)11/29定員10名 16:30~17:30 『きのことソーセージのハヤシパスタ』
スープ、サラダ付。会費(200円)の支払いは11/25(月)までをお願いします。

★プラバンdeキーホルダー作り(無料)11/30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。