

12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	月	Tea Time in Music
1	日		17	火	ストレッチ&体幹トレーニング②
2	月	Xmas飾り付け	18	水	忘年会
3	火	ストレッチ&体幹トレーニング①	19	木	椅子ヨガ
4	水	意見交換会(ストレス解消法)	20	金	やっちゃんば市場② 新鮮野菜等即売会
5	木		21	土	みんなで非常食を食べましょうデー
6	金	やっちゃんば市場① 新鮮野菜等即売会	22	日	
7	土	好きな曲をみんなで歌おう	23	月	書道
8	日		24	火	
9	月	手芸(つまみ細工)	25	水	自主活動 ※1
10	火	体育館 卓球、バレー、バドミントン	26	木	夕食会(年越しチキン餃子カレー)
11	水	自主活動 ※1	27	金	大掃除
12	木	カラオケ	28	土	
13	金	お裁縫倶楽部	29	日	年末年始
14	土	プラバンdeキーホルダー作り	30	月	年末年始
15	日		31	火	年末年始(1月3日まで)

★Xmas(クリスマス)の飾りつけ(無料)12/2定員なし。皆さんご協力ねがいます。15:00~16:00

★ストレッチ&体幹トレーニング(無料)12/3.12/17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

★意見交換会(無料)12/4定員10名 15:00~16:00 テーマ「ストレス解消法」

★やっちゃんば市場(無料)12/6.12/20予約はいりません。13:30~14:30

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)12/7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。

★手芸(つまみ細工)(無料)12/9定員6名位 15:00~16:00 布端切れなどを使って

花や門松などを作ります。

★体育館(卓球、バレー、バドミントン等)(無料)12/10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。

★自主活動(無料)予約はいりません。12/11.12/25 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。

★カラオケ12/12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)

★お裁縫倶楽部(無料)12/13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。

★プラバンdeキーホルダー作り(無料)12/14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す。

★Tea Time in Music(無料)12/16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。今回は「自分にご褒美を」をテーマに話しあいましょう。

★忘年会(会費500円)12/18定員30名位 15:00~17:00 12/2(月)11:00から受付開始。

電話での申し込みはしていません。支援センターでお支払いして頂いた時点で申し込みの完了とさせていただきますので御了解願います

★椅子ヨガ(無料)定員なし12/19 15:00~16:00 動きやすい服や靴で。

★みんなで非常食を食べましょうデー(無料)定員なし12/21 12:00~16:00 センターに常備して

いる非常食(尾西の田舎ごはん250g)の賞味期限が来年早々切れるので、その前にみんなで食べてみませんか。

★書道(無料)12/23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。

★夕食会(会費200円)12/26定員10名 16:30~17:30 『年越しチキン餃子カレー』

スープ、サラダ付。会費(200円)の支払いは12/23(月)までをお願いします。

★大掃除(無料)定員なし12/27 11:00~12:00 一年の汚れをキレイにしましょう。

皆さんの利用時間内に実施することにご理解願います。職員中心に実施しますが、お手伝いしてくれる方大歓迎

※申込用紙に「キャンセル待ちの欄」はありません。申込時は定員に空きがあるかご確認ください。

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。

