

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	土	アイスコーヒーを淹れて涼もう！
1	金		17	日	
2	土	プラバン de キーホルダー	18	月	お裁縫倶楽部
3	日		19	火	ソフトボール(練習試合)
4	月	書道	20	水	Tea Time in Music
5	火	You Tube座談会	21	木	椅子ヨガ
6	水	自主活動 ※1	22	金	バスレク 小樽水族館
7	木	ソフトボール	23	土	精神療養講座
8	金	やっちゃんば市場 新鮮野菜等即売会	24	日	
9	土	好きな曲をみんなで歌おう①	25	月	スイーツ食べに行こうよinカフェ
10	日		26	火	ダンスフィットネス&体幹トレーニングストレッチ②
11	月	山の日	27	水	昼食会「出汁かおるカレーうどん」
12	火	ダンスフィットネス&体幹トレーニングストレッチ①	28	木	好きな曲をみんなで歌おう②
13	水		29	金	
14	木	カラオケ	30	土	手芸(つまみ細工)
15	金		31	日	

★プラバンdeキーホルダー作り(無料)8/2定員6名 15:00~16:00

オリジナルのキーホルダーやストラップ等を作りましょう。

★書道(無料)8/4定員6名位 15:00~16:00 姿勢を正して書に向かってみましょう。

★You Tube座談会(無料)8/5 15:00~16:00

皆に紹介したい5~7分位の好きなYouTube動画を流し、自身の楽しいエピソードを話し合しましょう。

★自主活動(無料)予約はいりません。8/6 15:00~16:00定員なし

※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。

★ソフトボール(無料)8/7.8/19 13:00~15:00 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。月2回実施。持ち物:飲み物

8/19は香雪病院(昨年札家連ソフトボール大会優勝チーム)と練習試合の予定です。

★やっちゃんば市場(無料)8/8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。

★好きな曲をみんなで歌おう(無料)8/9.8/29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。楽器持参大歓迎。場所:支援センターホール。

★ダンスフィットネス&体幹トレーニング&ストレッチ(無料)8/12.8/26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

★カラオケ8/14定員8名 14:30~16:30頃 センター集合14:20。

カラオケボックスに行きます。用意する物:カラオケ代(760円程度、ワンドリンク含)

★アイスコーヒーを淹れて涼もう! 8/16定員7名15:00~16:30

★お裁縫倶楽部(無料)8/18定員6名位 15:00~16:00 ミニリュックキーホルダーや定期入れ。

★Tea Time in Music(無料)8/20女性限定、定員6名 15:30~16:30

今月のテーマ「涼しい」についてお茶を飲みながらトークしましょう。

★椅子ヨガ(無料)定員なし8/21 15:00~16:00 動きやすい服や靴でご参加ください。

★バスレク「小樽水族館」(手帳900円)8/22定員20名 10:20~15:50(雨天決行)

用意するもの:昼食代等。手帳持参のご協力をお願い致します。雨天時は雨具。

★札家連第504回精神療養講座(無料)8/23定員なし 14:00~15:40

テーマ:「もし『死にたい』って言われたらどうしますか?」講師:札幌市立大学看護学部准教授:守村洋先生。

場所:社会福祉総合センター4階大研修室(大通り西19)

★スイーツ食べに行こうよinカフェ 8/25定員7名15:00~16:30

場所:「ペコラストロベリーファームココノススキノ店」中央区南4条西4丁目1-1 毎すスムージー600円~

★昼食会(会費200円)8/27定員10名 12:30~13:30 『出汁かおるカレーうどん』

サラダ付。会費(200円)の支払いは8/25(月)までをお願いします。

★手芸(つまみ細工)(無料)8/30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、マグネットやキーホルダー、ストラップにします。

※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願います。

8月も、夕食会ではなく「昼食会」を実施します。

