

日曜日	予定	日曜日	予定
1 月	サイダーで トロピカル ！残暑を吹っ飛ばせ！	16 火	ダンスフィットネス&体幹トレーニングストレッチ①
2 火	ソフトボール(練習試合)	17 水	ソフトボール大会(第一日目)
3 水	スイーツ食べに行こうよ in カフェ	18 木	椅子ヨガ
4 木	クラフト市～焼き菓子と共に～	19 金	パークゴルフ
5 金	やっちゃば市場 新鮮野菜 等即売会	20 土	精神療養講座
6 土	好きな曲をみんなで歌おう①	21 日	
7 日		22 月	手芸(つまみ細工)
8 月	カラオケ	23 火	秋分の日
9 火	お裁縫倶楽部	24 水	
10 水	Tea Time in Music ハロウインの飾りつけもしようぜ！	25 木	ソフトボール練習
11 木	ソフトボール練習	26 金	夕食会「揚げたて鶏唐揚げ定食」
12 金	書道	27 土	好きな曲をみんなで歌おう②
13 土	プラバン de キーホルダー	28 日	
14 日		29 月	バスレク ぶどう狩り
15 月	敬老の日	30 火	ダンスフィットネス&体幹トレーニングストレッチ②

★サイダーで**トロピカル**！残暑を吹っ飛ばせ！（無料）9/1 15:00～16:00

★ソフトボール練習試合 vs ほっとステーション（無料）9/2 13:00～15:00 円山公園坂下グラウンド現地集合解散

ソフトボール練習（無料）9/11.9/25 13:00～15:00 円山公園坂下グラウンド現地集合解散可。

ソフトボール大会第一日目（無料）9/17 9:00～16:00 つどーむ現地集合解散。第二日目は10/2(木)。

動きやすい服装でご参加下さい。応援見学可大歓迎。持ち物：飲み物、大会は昼食も用意した方が良いでしょう。

★スイーツ食べに行こうよinカフェ 9/3定員7名15:00～16:30

場所：「椿さんど」中央区大通西23丁目1-14 フルーツパンケーキのお店

★ジョブタスの「クラフト市～焼き菓子と共に～」9/4定員なし13:30～15:00

ハンドクラフト作品やパウンドケーキやクッキーなどの販売をします。

★やっちゃば市場（無料）9/5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）9/6.9/27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。

★カラオケ9/8定員5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)

★お裁縫倶楽部（無料）9/9定員6名位 15:00～16:00 ヘアバンド、ミニリュックキーホルダー、定期入れ

★Tea Time in Music（無料）9/10女性限定、定員6名 15:30～16:30

今月のテーマ「ハロウインの飾り」についてお茶を飲みながら実践とトークをしましょう。

★書道（無料）9/12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。

★プラバンdeキーホルダー作り（無料）9/13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。

★ダンスフィットネス&体幹トレーニング&ストレッチ（無料）9/16.9/30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

★椅子ヨガ（無料）定員なし9/18 15:00～16:00 動きやすい服や靴でご参加ください。

★パークゴルフ(手帳提示、65才以上無料) 9/19定員なし13:00～2時間位

場所：豊平川河川敷南9条パークゴルフ場(手帳無330円、用具レンタル200円)現地集合解散

★札家連第505回精神療養講座（無料）9/20定員なし 14:00～15:40

テーマ：「札幌市入院者訪問支援事業について～精神科入院者との対話から～」

講師：札幌市保健福祉局障がい福祉部障がい福祉課 精神保健・医療福祉係 目崎有希子係長

場所：社会福祉総合センター3階第3会議室(大通西19)

★手芸(つまみ細工)(無料)9/22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。

★夕食会(会費200円)9/26定員10名 16:30～17:30 『揚げたて鶏唐揚げ定食』

スープ、サラダ付。会費(200円)の支払いは9/24(水)までをお願いします。

★バスレク「ぶどう狩り」(入場料900円)9/29定員20名 11:00～15:10(小雨決行)

用意するもの：入場料900円、昼食代等。雨天時は雨具。行先：田中果樹園

※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。

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。

9月は、昼食会ではなく「夕食会」を実施します。