



日曜日	曜日	予定	16	火	
1	月	自主活動 ※1	17	水	自主活動 ※1
2	火	地活ミーティング	18	木	椅子ヨガ ジョブタスのクラフト市 ~焼き菓子と共に~
3	水	カラオケ	19	金	忘年会
4	木	お裁縫倶楽部	20	土	精神療養講座
5	金	Xmas飾り付け	21	日	
6	土	プラバン de キーホルダー	22	月	
7	日		23	火	
8	月	かわいいXmasリースを作ろう	24	水	Tea Time in Music in Xmas eve
9	火	ダンスフィットネス&体幹トレーニングストレッチ①	25	木	
10	水	自主活動 ※1	26	金	夕食会「年越し けんちん汁」
11	木	書道	27	土	大掃除
12	金	やっちゃば市場 新鮮野菜等即売会	28	日	年末年始(12/28~1/4)
13	土	好きな曲をみんなで歌おう①	29	月	年末年始
14	日		30	火	年末年始
15	月	スイーツ食べに行こうよ in カフェ	31	水	年末年始

★自主活動(無料)予約はいりません。12/1.10.17 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。

★地活ミーティング(無料)12/2定員なし 15:00~16:00 「地活への要望や意見」について。

★カラオケ12/3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)12/4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等。

★Xmas飾り片付け(無料)12/5定員なし 15:30~16:30

★プラバンdeキーホルダー作り(無料)12/6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。



★かわいいXmasリースを作ろう(無料)12/8定員なし 14:30~15:00

★ダンスフィットネス&体幹トレーニング&ストレッチ(無料)12/9定員6名位 16:00~17:00

動きやすい服装でご参加下さい。今月は1回実施。持ち物:飲み物

★書道(無料)12/11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。

★やっちゃば市場(無料)12/12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)12/13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。

★スイーツ食べに行こうよinカフェ 12/15定員7名15:30~17:00

場所:「六花亭本店」中央区北4条西6丁目3-3 イートインがあり、ツリーなど景色がいいですよ。

★ジョブタスの「クラフト市~焼き菓子と共に~」12/18定員なし13:30~15:00

ジョブタス南14条さんが作ったパウンドケーキやクッキー、ハンドクラフト作品の販売をします。



★椅子ヨガ(無料)定員なし12/18 15:00~16:00 動きやすい服や靴でご参加ください。

★忘年会(会費500円)12/19定員約30名 15:00~17:00 12月2日11:00から受付開始

電話での申し込み受付はしていません。支援センターにてお支払いして頂いた時点で申し込みの完了とします。

させていただきますのでご理解願います。

★札家連第507回精神療養講座(無料)12/20定員なし 14:00~15:40

テーマ:「大人の発達障がいについて」

講師:北仁会 旭山病院 橋本省吾先生

場所:社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19)



★Tea Time in Music(無料)12/24女性限定、定員6名 15:30~16:30

今月のテーマ「一年の振り返り、セルフケア」Xmas限定『和紅茶』を飲みながらトークしましょう。

★夕食会(会費200円)12/26定員10名 16:30~17:30 『年越し けんちん汁』

スープ、サラダ付。会費(200円)の支払いは12/24(水)までをお願いします。

※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。

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。