

1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	金	
1	木	年末年始(12/28~1/4)	17	土	精神療養講座 次回2/21
2	金	年末年始	18	日	
3	土	年末年始	19	月	スイーツ食べに行こうよ in カフェ
4	日	年末年始	20	火	お裁縫倶楽部
5	月		21	水	自主活動 ※1
6	火	書道(書初め)	22	木	ジョブタスのクラフト市~焼き菓子と共に~
7	水	Tea Time in Music	23	金	
8	木		24	土	好きな曲をみんなで歌おう②
9	金	Hokkaidou神宮へ行こう	25	日	
10	土	好きな曲をみんなで歌おう①	26	月	自主活動 ※1
11	日		27	火	You Tube座談会
12	月		28	水	カラオケ
13	火		29	木	夕食会
14	水	新年会	30	金	やっちゃんば市場 新鮮野菜等即売会
15	木	椅子ヨガ	31	土	プラバン de キーホルダー

- ★書道(書初め)(無料)1/6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。
- ★Tea Time in Music(無料)1/7女性限定、定員6名 15:30~16:30  
今月のテーマ「温活をしよう!」女性限定『ちょっと特別なコーヒー』を飲みながらトークしましょう。
- ★Hokkaidou神宮へ行こう!(無料)1/9定員なし 14:00~16:00 北海道神宮に初詣。
- ★好きな曲をみんなで歌おう(無料)1/10.24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。
- ★新年会(無料)1/14定員なし 15:30~16:30 甘酒とみかんで今年もよろしくお祝いいたします。
- ★椅子ヨガ(無料)定員なし1/15 15:00~16:00 動きやすい服や靴でご参加ください。
- ★札家連第508回精神療養講座(無料)1/17定員なし 14:00~15:40  
テーマ:「メンタル、メタボ、認知症、免疫力とも関係する!?眠りのしくみを知って、こころもからだも健康に」  
講師:慈藻会平松記念病院心理室室長 山田 威仁 先生  
場所:社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19)
- ★スイーツ食べに行こうよinカフェ 1/19定員7名15:30~17:00  
場所:「ささや大福」中央区大通西24丁目1-26 1F
- ★お裁縫倶楽部(無料)1/20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。
- ★ジョブタスの「クラフト市~焼き菓子と共に~」1/22定員なし15:00~16:30  
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。
- ★自主活動(無料)予約はいりません。1/21.26 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。
- ★You Tube座談会(無料)1/27 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ひましょう。
- ★カラオケ1/28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)
- ★夕食会(会費200円)1/29定員10名 16:30~17:30 『豚すき』  
スープ、サラダ付。会費(200円)の支払いは1/27(火)までにお願ひします。
- ★やっちゃんば市場(無料)1/30予約はいりません。13:30~14:30 お手頃価格で新鮮野菜などの即売会。
- ★プラバンdeキーホルダー作り(無料)1/31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。



☆講堂(体育館)の補修工事が終了しましたが、使用許可がまだ下りていません。そのためスポーツの予定を入れていませんが、決まり次第、週一回くらいを目途に日程を組む予定です。気になる方はスタッフまでお問合せください。

※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ひます。  
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。