

3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	曜日	予定	16	月	自主活動 ※1
1	日		17	火	お裁縫倶楽部
2	月		18	水	札家連体育大会
3	火	書道	19	木	椅子ヨガ
4	水	自主活動 ※1	20	金	春分の日
5	木	雛壇片付け	21	土	好きな曲をみんなで歌おう②
6	金	講堂でスポーツ	22	日	
7	土	好きな曲をみんなで歌おう①	23	月	スイーツ食べに行こうよ in カフェ
8	日		24	火	You Tube座談会
9	月	自主活動 ※1	25	水	「りょう」さん ミニライブ
10	火	ジョブタスのクラフト市～焼き菓子と共に～	26	木	
11	水	Tea Time in Music 台湾ティー	27	金	夕食会 butajiru
12	木	カラオケ	28	土	精神療養講座 次回4/25
13	金	講堂でスポーツ	29	日	
14	土	プラバン de キーホルダー	30	月	
15	日		31	火	自主活動 ※1

- ★書道(無料)3/3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。
- ★自主活動(無料)予約はいりません。3/9.16 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。
- ★雛壇の片付け(無料)3/5定員なし。皆さんご協力ねがいます。
- ★講堂でスポーツ(無料)3/6、13定員なし 15:00～18:00 体育大会に向けて練習しよう  
場所:講堂(WEST19の5階) 大会に参加しない方も体を動かしましょう。
- ★好きな曲をみんなで歌おう(無料)3/7.21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。
- ★ジョブタスの「クラフト市～焼き菓子と共に～」3/10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。
- ★Tea Time in Music(無料)3/11女性限定、定員6名 15:30～16:30  
女性限定、『台湾ティー』を味わいながらトークしましょう。
- ★カラオケ3/12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)
- ★プラバンdeキーホルダー作り(無料)3/14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。
- ★お裁縫倶楽部(無料)3/17定員6名位 15:00～16:00 ペンケース、ミニリュックキーホルダー等。
- ★第39回札家連体育大会(無料)3/18定員なし 9:00～16:30 現地集合解散  
センターからはソフトバレーと女子卓球個人にエントリーしています。3/6と3/13に講堂で練習しましょう。  
ケガ無く楽しく参加しましょう。応援の方が体育館内に入る場合は上履きが必要です。  
場所:北ガスアリーナ札幌46(新中央体育館)中央区北4条東6丁目 ☎251-1815
- ★椅子ヨガ(無料)定員なし3/19 15:00～16:00 動きやすい服や靴でご参加ください。
- ★スイーツ食べに行こうよinカフェ 3/23定員7名15:30～17:00  
場所:「円山ディング」中央区北5条西24丁目3-5  
人気店なので混雑している場合は「ほかの美味しそうなお店」に変更します。
- ★You Tube座談会(無料)3/24定員5～6名 15:00～16:00 好きな動画を見て話し合おう
- ★「りょう」さんミニライブ(無料)3/25定員なし15:00～16:00  
オリジナルの曲や懐かしい曲をギター一本で弾き語りします。皆さん聴きにきてください。
- ★夕食会(会費200円)3/27定員10名 16:30～17:30 『BUTAJIRU(豚汁)』  
スープ、サラダ付。会費(200円)の支払いは3/26(木)までお願いします。
- ★札家連第510回精神療養講座(無料)3/28定員なし 14:00～15:40  
テーマ:「多様化するひきこもりへの家族対応」  
講師:特定非営利法人レターポストフレンド相談ネットワーク 田中 敦氏  
場所:社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19)

講堂(体育館)の補修工事が終了しました。本格的には4月からですが、試験的に3月も借りることができました。大会の前に二日間だけです。昨年よりは練習時間が取れたのでほっとしています。

3/25は「りょう」さんがギター一本でオリジナル曲や懐かしい曲を弾き語りするミニライブがあります。今回試験的にやってみた企画です。今後も人前で何か披露したいという方、ご連絡ください。



※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。