

4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	木	椅子ヨガ
1	水	自主活動 ※1	17	金	
2	木		18	土	好きな曲をみんなで歌おう②
3	金	書道	19	日	
4	土	好きな曲をみんなで歌おう①	20	月	自主活動 ※1
5	日		21	火	講堂でスポーツ
6	月	スイーツ食べに行こうよ in カフェ	22	水	「りょう」さん ミニライブ
7	火	講堂でスポーツ	23	木	ジョブタスのクラフト市～焼き菓子と共に～
8	水	お裁縫倶楽部			夕食会 カレーUDONN
9	木	バスレク カルビー千歳工場	24	金	
10	金	春の飾り 桜作り	25	土	精神療養講座 次回5/30
11	土	プラバン de キーホルダー	26	日	
12	日		27	月	You Tube座談会
13	月	カラオケ	28	火	講堂でスポーツ
14	火	講堂でスポーツ	29	水	昭和の日
15	水	Tea Time in Music	30	木	自主活動 ※1

★自主活動(無料)予約はいりません。4/1.20.30 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。

★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。

★好きな曲をみんなで歌おう(無料)4/4.18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 4/6定員7～10名15:30～17:00

場所:「ガスト」中央区南3条西4丁目アルシュビル

創業450年「上林春松本店」監修の『宇治抹茶といちご』

★講堂でスポーツ(無料)4/7.14.21.28定員なし 15:00～17:00 無理なく体を動かしましょう。

場所:講堂(WEST19の5階) 体を動かす前は必ず準備運動をしましょう。

★お裁縫倶楽部(無料)4/8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。

★バスレク「カルビー工場(千歳)見学」4/9定員20名 10:30～15:40(雨天決行)

用意するもの:千歳イオンで昼食をとる人は食事代等。

★春の飾り 桜作り(無料)4/10定員なし 15:00～16:00 春らしい飾りを作ってみよう。

★プラバンdeキーホルダー作り(無料)4/11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。

★カラオケ4/13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)

★Tea Time in Music(無料)4/15女性限定、定員6名 15:30～16:30

女性限定、『オーガニックティー ツボクサ茶(ラオス産)』を味わいながらトークしましょう。

テーマ「春を彩る、お茶会」

★椅子ヨガ(無料)定員なし4/16 15:00～16:00 動きやすい服や靴でご参加ください。

★「りょう」さんミニライブ(無料)4/22定員なし15:00～16:00 お茶無料サービス。

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。

★ジョブタスの「クラフト市～焼き菓子と共に～」4/23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。

★夕食会(会費200円)4/23定員10名 16:30～17:30 『カレーUDONN』

サラダ付。会費(200円)の支払いは4/22(木)までをお願いします。

★札家連第511回精神療養講座(無料)4/25定員なし 14:00～15:40

テーマ:「良いグループホーム」の条件とは何か?～量から質への時代へ～

講師:特定非営利法人フィールズ理事長 高杉 圭一 氏(札家連副会長)

場所:社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19)

★You Tube座談会(無料)4/27定員5～6名 15:00～16:00 好きな動画を見て話し合おう。



3/25の「りょう」さんミニライブは好評でした。オリジナル曲を最初に披露し、後半は懐かしい曲をみんなで歌い、楽しいひと時を過ごしました。4/22にまた実施しますので皆さん聞きに来てください。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。

