

5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 | 17日 | 日 | |
|-----|----|-----|---|----------------------|
| 1 | 金 | 18 | 月 | スイーツ食べに行こうよ in カフェ |
| 2 | 土 | 19 | 火 | 講堂でフットサル |
| 3 | 日 | 20 | 水 | りょうさんのミニライブ |
| ～ | ～ | 21 | 木 | 椅子ヨガ |
| 6 | 水 | 22 | 金 | バスレク 滝野すずらん公園 |
| 7 | 木 | 23 | 土 | 好きな曲をみんなで歌おう② |
| 8 | 金 | 24 | 日 | |
| 9 | 土 | 25 | 月 | Tea Time in Music |
| 10 | 日 | 26 | 火 | ソフトボール |
| 11 | 月 | 27 | 水 | ジョブタスのクラフト市～焼き菓子と共に～ |
| 12 | 火 | | | 夕食会 ロールキャベツとクリームシチュー |
| 13 | 水 | 28 | 木 | |
| 14 | 木 | 29 | 金 | |
| 15 | 金 | 30 | 土 | 精神療養講座 |
| 16 | 土 | 31 | 日 | |

★プラバンdeキーホルダー作り(無料)5/2.16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。

★楽しい編み物(無料)5/7定員5名位 14:30～16:00

初心者もOK。コースターや編みぐるみに挑戦してみよう。

★書道(無料)5/8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)5/9.23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5/11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)

★講堂でスポーツ(無料)5/12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。

★You Tube座談会(無料)5/13定員5～6名 15:00～16:00 好きな動画を見て話し合おう。

★お裁縫倶楽部(無料)5/14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。

★地活ミーティング(無料)5/15定員なし 15:00～16:00 色んな意見お待ちしております。

★スイーツ食べに行こうよinカフェ 5/18定員7～10名 15:30～17:00

場所:「つつみや」中央区北5条西4丁目大丸札幌店3F KIKIYOCOCHO

クレープ、フルーツジュースが美味しいです。600円位～。

★講堂でフットサル(無料)5/19定員なし 15:00～17:00 フットサル再開!

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。

★「りょう」さんミニライブ(無料)5/20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。

★椅子ヨガ(無料)定員なし5/21 15:00～16:00 動きやすい服や靴でご参加ください。

★バスレク「滝野すずらん公園」5/22定員20名 10:30～15:30(雨天決行)

用意するもの:藻岩イオンや公園で昼食をとる人は食事代等。

★Tea Time in Music(無料)5/25女性限定、定員6名 15:30～16:30

女性限定『札幌のカフェについてお話しませんか』心温まる「加賀棒茶(ぼうちゃ)」振る舞います。

★ソフトボール(無料)5/26定員なし 13:00～15:00 今年最初の練習。

場所:坂下グランド(円山公園) 体を動かす前は必ず準備運動をしましょう。

★ジョブタスの「クラフト市～焼き菓子と共に～」5/27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)5/27定員10名 16:30～17:30 『ロールキャベツとクリームシチュー』

サラダ付。会費(200円)の支払いは5/26(火)までにお願ひします。

★札家連第512回精神療養講座(無料)5/30定員なし 14:00～15:40

テーマ:「親亡きあと」に情報と想いを残すアプリ「ファミリアノート」の活用法

講師:司法書士AXIS法律事務所 司法書士 渡辺 護 氏

場所:社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19)

※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。