8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	日	曜日	予　定
1	土	プラバン　de　キーホルダー	17	月	お裁縫倶楽部
2	日		18	火	ソフトボール練習試合vsほっとステーション
3	月	自主活動　※1（ソフトボール監督会議）	19	水	自主活動　※1
4	火	講堂でスポーツ	20	木	椅子ヨガ
5	水	自主活動　※1	21	金	バスレク　小樽散策
6	木	ソフトボール	22	土	精神療養講座
7	金	書道	23	日	
8	土	サイダーdeトロピカル	24	月	Tea Time in Music
9	日		25	火	講堂でスポーツ
10	月	スウィーツ食べに行こうよ　in　カフェ	26	水	ソフトボール大会（一日目）
11	火	山の日	27	木	自主活動　※1
12	水	楽しい編み物	28	金	夕食会　八宝天津飯
13	木	ソフトボール			ジョブタスのクラフト市～焼き菓子と共に～
14	金	講堂でフットサル	29	土	アイスコーヒーをみんなで淹れよう
15	土	好きな曲をみんなで歌おう	30	日	
16	日		31	月	自主活動　※1

★プラバンdeキーホルダー作り（無料）8/1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。

★自主活動（無料）予約はいりません。8/3.5.19.27.31 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。

★講堂でスポーツ（無料）8/4,25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。

★ソフトボール（無料）8/6.13定員なし 13:00～15:00　現地集合解散
　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。

★書道（無料）8/7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。

★サイダーdeトロピカル！猛暑を吹っ飛ばせ！（無料）8/8定員15名位　15:00～16:00

★スウィーツ食べに行こうよinカフェ　8/10定員7～10名15:30～17:00
　場所：「コメダ珈琲狸小路店」中央区南3条西2丁目15-1Nヴィコロビル1F。570円～

★楽しい編み物（無料）8/12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。

★講堂でフットサル（無料）8/14定員なし　15:00～17:00　フットサル再開！

★好きな曲をみんなで歌おう（無料）8/15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。

★お裁縫倶楽部（無料）8/17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。

★ソフトボール練習試合（無料）8/18定員なし 13:00～15:00　現地集合解散
　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。

★椅子ヨガ（無料）定員なし8/20　15:00～16:00　動きやすい服や靴でご参加ください。

★バスレク「小樽散策」8/21定員20名　10:15～16:00（雨天決行）
　用意するもの：障がい者福祉手帳、ウィングベイで昼食をとる人は食事代等。雨天時の雨具。

★札家連第515回精神療養講座（無料）8/22定員なし　14:00～15:40
　テーマ『もし『死にたい』って言われたらどうしますか？part2』
　場所：WEST19　5F講堂（大通西19）
　講師：札幌市立大学看護学部看護学科　守村　洋　准教授

★Tea Time in Music（無料）8/24女性限定、定員8名　15:30～16:30
　テーマ「涼しいティータイム」です。さんぴん茶を飲みながら女子トークしましょう。

★ソフトボール大会（一日目）（無料）8/26定員なし 9:00～16:00　現地集合解散。応援よろしく。
　場所：「つどーむ」東区栄町885番地1　地下鉄東豊線「栄町駅」から徒歩約15分。

★ジョブタスの「クラフト市～焼き菓子と共に～」8/28定員なし15:30～16:30
　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）8/28定員10名　16:30～17:30　『八宝天津飯』
　スープ、サラダ付。会費（200円）の支払いは8/27（木）までにお願いします。

★アイスコーヒーをみんなで淹れよう！（無料）8/29定員7名位　15:00～16:00

※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。

札家連ソフトボール大会の日程 8/26(水)と 10/1(木)

昨年も好評だった三ツ矢サイダーをベースのトロピカルな飲み物。

バスレクでは小樽に着いたらまず最初はみんな一緒に美術館1か所に行き、その後は自由行動です。