

《8月プログラム》

平成29年8月7日～9月8日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第二週	8月7日 スポーツ 体力測定+ハンドボール 前半は体力測定。後半にハンドボールを行います。 やさしいヨーガ	8日 全体活動 宿泊行事・北家連大会感想 行事や大会の写真、映像を観ながら 脳トレ	9日 水曜日プログラム カラオケ 書道 音楽・合唱同好会 (楽器の練習・合唱練習など)	10日 スポーツ ソフトバレーボール バレーボールのコートで柔らかめのボールを使います 脳トレ	11日 山の日 (休日)
	午後 全体活動 外出 場所は調整中です 健康講座【お試しピアカン】	クラブ活動 陶芸 工芸 英会話	スポーツ 2次元同好会 (本・アニメ・ゲーム等様々な話し合い)	クラブ活動 絵画 歴史 茶道	

ナイトケア

第三週	14日 全体活動 生け花 センターの周りに咲いている花を摘み、花器に飾ります。アレンジを楽しみましょう。 やさしいヨーガ	15日 スポーツ ダンスレッスン 軽快な音楽に合わせて、体を動かします。 脳トレ	16日 水曜日プログラム カラオケ 書道 音楽・合唱同好会	17日 全体活動 抹茶を楽しむ会 抹茶を点でて、風情を楽しみながら話をしましょう 脳トレ	18日 小グループ活動 AB:お菓子作り(カップケーキ) CD:料理 薬味スパゲティ、サラダ、スープ(しそ、しょうが、みょうが等のスパ)
	午後 スポーツ ソフトボール グラウンドでのびのびと身体を動かしましょう。 お試しプログラム	クラブ活動 陶芸 工芸 英会話	スポーツ 2次元同好会	クラブ活動 絵画 歴史 茶道	ストレッチポール 凝った体を道具を使ったゆるやかな運動で伸ばしましょう フリータイム(自主的活動) センター祭実行委員会

第四週	21日 スポーツ ペタンク・ディスコン チーム戦です。的にめがけてディスクやボールを近づけるゆるやかなスポーツです。 やさしいヨーガ	22日 全体活動 DVD鑑賞『幸せの隠れ場所』 アメリカであった、実話を映画化。こころ温まる人情ものです。 脳トレ	23日 水曜日プログラム カラオケ 書道 音楽・合唱同好会	24日 スポーツ 卓球 まったりでも、激しくでもそれぞれのペースでやりましょう 脳トレ	25日 グループ活動 AB:料理(冷製トマトパスタ) CD:外出(白石東公園) 有志でお菓子を持ち寄り、公園でまったり
	午後 全体活動 YouTube茶話会 好きな動画をリクエストして、みんなで楽しもう ピアカウンセリング①	クラブ活動 陶芸 工芸 英会話	スポーツ 2次元同好会 新規メンバーグループ リハビリのことやセンターのことなどの話し合いグループです。登録制。	クラブ活動 絵画 歴史 茶道	ストレッチポール 凝った体を道具を使ったゆるやかな運動で伸ばしましょう フリータイム(自主的活動) センター祭実行委員会

ナイトケア

第四週	28日 全体活動 カラオケ 歌いたい人・聞きたい人、集まれ! やさしいヨーガ	29日 全体活動 料理「五目あんかけ焼きそば」 皆で分担し、調理をします。 脳トレ	30日 水曜日プログラム カラオケ 書道 音楽・合唱同好会	31日 合同ミーティング	9月1日 小グループ AB:ミーティング CD:ミーティング
	午後 スポーツ ゲートボール 意外と難しい&奥深いスポーツです ピアカウンセリング②	クラブ活動 陶芸 工芸 英会話	スポーツ 新規メンバーグループ 2次元同好会	クラブ活動 絵画 歴史 茶道	ストレッチポール 凝った体を道具を使ったゆるやかな運動で伸ばしましょう フリータイム(自主的活動) センター祭実行委員会

【お知らせ】

今月のナイトケア:8月10日(木)8月25日(金)に行います。

【登録制プログラム】

- ・ピアカウンセリング:8月21日(月)～10月2日(月)午後全6回で行います。
- ・新規グループ :水曜日PMに行います。
- ・センター祭実行委員会募集
金曜日午後を中心に会を行います。

【行事】

センター祭 10月14日(土)予定

ソフトボール大会:場所 札幌つどーむ
(札幌市東区栄町885番地1)
一日目:9月19日(火)
二日目:10月5日(木)