

開所時間 10時30分～15時00分

\* 内容は都合により変更になることがあります。

| 月                             |                       | 火  |  | 水  |                      | 木  |  | 金                             |                               |
|-------------------------------|-----------------------|--|--|--|----------------------|--|--|-------------------------------|-------------------------------|
| <b>2</b>                      |                       | <b>3</b>   |  | <b>4</b>   |                      | <b>5</b>   |  | <b>6</b>                      |                               |
| 午前                            | 午後                    | <br>(憲法記念日) |  | <br>(みどりの日)   |                      | <br>(こどもの日) |  | 午前                            | 午後                            |
| 絵手紙<br>10:30～12:30            | 絵手紙<br>13:00～15:00    |  |  |  |                      |  |  | パッチワーク<br>・こもの<br>10:30～12:30 | パッチワーク<br>・こもの<br>13:00～15:00 |
| <b>9</b>                      |                       | <b>10</b>  |  | <b>11</b>  |                      | <b>12</b>  |  | <b>13</b>                     |                               |
| 午前                            | 午後                    | <br>お休み     |  | 午前   | 午後                   | <br>お休み     |  | 午前                            | 午後                            |
| 豊平散歩<br>10:30～12:30           | スタッフ会議<br>13:00～15:00 |  |  | ゆったりストレッチ<br>10:30～12:30<br>おしゃべり<br>10:30～12:30   | おしゃべり<br>13:00～15:00 |  |  | 写経・ぬり絵<br>10:30～12:30         | おしゃべりと<br>13:00～15:00         |
| <b>16</b>                     |                       | <b>17</b>  |  | <b>18</b>  |                      | <b>19</b>  |  | <b>20</b>                     |                               |
| 午前                            | 午後                    | <br>お休み     |  | 午前   | 午後                   | <br>お休み     |  | 午前                            | 午後                            |
| おしゃべりと<br>軽い体操<br>10:30～12:30 | おしゃべりと<br>13:00～15:00 |  |  | ふまねっと<br>10:30～12:30<br>おしゃべり<br>10:30～12:30   | おしゃべり<br>13:00～15:00 |  |  | フランス刺繍<br>10:30～12:30         | 淡彩スケッチ画<br>13:00～15:00        |
| <b>23</b>                     |                       | <b>24</b>  |  | <b>25</b>  |                      | <b>26</b>  |  | <b>27</b>                     |                               |
| 午前                            | 午後                    | <br>お休み   |  | 午前   | 午後                   | <br>お休み   |  | 午前                            | 午後                            |
| おしゃべりと<br>軽い体操<br>10:30～12:30 | おしゃべりと<br>13:00～15:00 |  |  | ゆったりストレッチ<br>10:30～12:30<br>グラウンド・ゴルフ<br>10:30～12:30   | おしゃべり<br>13:00～15:00 |  |  | おしゃべりと<br>軽い体操<br>10:30～12:30 | パソコン教室<br>13:00～15:00         |
| <b>30</b>                     |                       | <b>31</b>  |  |  <p><b>コロナ感染症対策のため午前、午後の完全入替制(一回 200円)</b><br/>                     ○スタッフを入れて8名を限度とした<br/>                     入場制限をしています<br/>                     ○スタッフと講師以外はサロンで昼食は取れません</p> |                      |  |  |                               |                               |
| 午前                            | 午後                    | <br>お休み   |  |  |                      |  |  |                               |                               |
| カーリンコン<br>10:30～12:30         | おしゃべりと<br>13:00～15:00 |  |  |  |                      |  |  |                               |                               |
| おしゃべり<br>10:30～12:30          |                       |  |  |  |                      |  |  |                               |                               |

# サロンこのはな 2022年 5月号

こんにちは！皆さんお元気にお過ごしですか？  
北海道にも春到来！道端の花壇が色とりどり賑やかで、心まで温かくなりますね。ぜひ、サロンに来て、どこの花壇がきれいだったか教えてください。それを絵手紙にしてみたり、小物づくりのアイデアの一つにするのも楽しいですよ。  
今月もスタッフ一同、たくさんの方にお会いできることを楽しみにしています。  
感染予防は継続しつつ、怖がりすぎず過ごしましょう。

コロナ感染拡大防止措置により午前、午後完全入替制(一回200円)

<ご連絡>

コロナ発症件数の増大に伴い北海道、札幌から注意勧告があった場合は計画を変更し、サロン玄関に掲示します。  
コロナ感染拡大に伴う「緊急事態宣言」「まん延防止等重点措置」が発令された場合は、**指定期間内を休館**とします。

|        |   |
|--------|---|
| 場 所    | 札幌市豊平区平岸1条5丁目2番地 新木の花団地第二集会所  |
| 電話・FAX | 011-821-6003  |
| 交通機関   | 地下鉄南北線 平岸駅1番出口から徒歩7分  |
| 徒歩経路   | 東光ストア沿いに角を右折、KKR病院を左手に見ながら直進、健康センターの角を左折、次の交差点を右折すると左手に白壁の平屋建ての独立した建物 |



+



UR都市機構 との協働事業です

## 【イベント紹介】

※開催日時は、裏面をご確認ください。

### ☀️ 第一集会所 水曜日は素敵な笑顔で体と脳を元気に！

#### ゆったりストレッチ

水前寺清子の「365日のマーチ」に合わせて体を動かします。

#### ふまねっと

手拍子等をしながら、枠を踏まないように歩くゲームです。  
脳を活性化！

#### カーリンコン

運動が苦手な人でも出来る対戦ゲーム。的の近くに円盤を投げるだけ！体力より頭脳勝負。

### ☀️ サロン内 おしゃべりをしながら、自分のペースで楽しんで！

#### パッチワーク・こもの

手先の事をやってみたい人は是非チャレンジを。材料はサロンにあります。  
一回で終わらなくても大丈夫。マイペースに制作を。

#### 絵手紙

お花を書いてみませんか？  
初めての方、道具は用意していますので手ぶらで参加OK。

#### 淡彩スケッチ画

身近な植物や風景などを気軽に淡彩でスケッチ。鉛筆、ボールペンをお持ちください。

#### フランス刺繍

西洋の貴婦人達が始めた刺繍です。  
出来上がると嬉しさいっぱい。  
刺繍用輪をお持ちください。

#### パソコン教室

パソコン、スマホの暮らしに役立つ使い方を楽しく学びましょう。

### ☀️ 野外活動

#### グラウンド・ゴルフ(多目的広場)

初心者でも楽しく遊べるスポーツ。  
道具は用意してあります。

#### 豊平散歩(豊平公園)

山野草に会いに行きませんか？サロンから出発します。  
参加自由。雨天中止。