

月

火

水

木

金



当月からの

- 一日300円入れ替えなし
- サロンでの食事は解禁しますが、黙食で。
- 8名を限度とした入場制限は継続する。

1

フリースペース
10:30～15:00

4

絵手紙

10:30～15:00

5



6

ゆったりストレッチ
10:30～12:30

おしゃべり
13:00～15:00

スタッフ会議
15:00～16:30

7



8

写経・ぬり絵
10:30～12:30

おしゃべり
13:00～15:00

11

豊平散歩
10:30～12:30

おしゃべり
13:00～15:00

12



13

ふまねっと
10:30～12:30

おしゃべり
10:30～15:00

14



15

淡彩スケッチ画
10:30～15:00

軽い体操
13:00～15:00

18



19



20

ゆったりストレッチ
10:30～12:30

おしゃべり
13:00～15:00

グラウンド・ゴルフ
10:30～12:30

21



22

パソコン教室
10:30～15:00

25

フランス刺繍
10:30～15:00

26



27

ヨガ教室
10:30～12:30

おしゃべり
13:00～15:00

28



29

カーリンコン
10:30～12:30

おしゃべり
13:00～15:00

サロンこのはな 2022年 7月号

こんにちは！皆さん、いかがお過ごしですか？
コロナ禍での暮らし方も徐々に緩和され、イベントや旅行など、
以前のような賑わいが戻りつつありますね。
嬉しさと不安の狭間で落ち着かない、と感じている方もいると
思います。
そんなときは、サロンで気持ちを話してみませんか？サロンは、
今月もしっかりと感染予防対策を継続しながら、皆さんをお待
ちしています。

【大切なお知らせ】

★7月より**参加費300円**とし、昼食会場も開放（黙食でお願いします）
終日サロンで過ごしていただけるようになりました。

★コロナ感染拡大に伴い北海道及び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。

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

【今月の目玉イベント】

★ 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！

【新メニュー】……………指導者有り

15日(金) 軽い体操

ご存じですか？さっぽろスマイル体操。ゆったりとした音楽に合わせて全身を動かします。フレイル予防におすすめの体操です。

27日(水) ヨガ教室

「ヨガ」って何？って思っている方でも楽しめる。イスに座ってのヨガ体操。体だか硬くても大丈夫。筋力低下防止に是非ご参加ください。

フリースペース (新しい試み)

先生はいませんが、制作途中の作品を進めて先生をビックリさせましょう！おしゃべりだけでも大歓迎です。

絵手紙

七夕を絵手紙にしてみませんか？

淡彩スケッチ画

身近な植物や風景などを淡彩で

★ **第一集会所 体を動かして元気に！**

ゆったりストレッチ

月2回、体を動かすことが楽しくなります。タオル、飲み物を忘れずに

ふまねっと

カーリンコン

★ **野外活動 天気のいい日はお日様を浴びましょう**

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ので、手ぶ

豊平散歩(豊平公園)

サロンから中島公園まで歩きます。
ご自身のペースで歩いてOK。