

地域交流サロン このはな

R4年8月の予定表

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	
1		2		3		4		5	
 絵手紙 10:30～15:00		 お休み		ゆったりストレッチ 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00		 お休み		フリースペース 10:30～15:00 (午後にオカリナ演奏)	
8		9		10		11		12	
豊平散歩 10:30～12:30 スタッフ会議 14:00～16:30		 お休み		ふまねっと 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00		 (山の日)		写経・ぬり絵 10:30～15:00 軽い体操 13:00～15:00	
15		16		17		18		19	
		 お休み		ゆったりストレッチ 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00		 お休み		淡彩スケッチ画 10:30～15:00 おしゃべり 10:30～15:00	
22		23		24		25		26	
ヨガ教室 10:30～12:30 おしゃべり 13:00～15:00		 お休み		グラウンド・ゴルフ 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00		 お休み		パソコン教室 10:30～15:00	
29		30		31		○終日サロンで過ごせます。(利用料 300円) ○サロンでの食事は、黙食でOK。 ○8名を限度とした入場制限は継続します。			
フランス刺繍 10:30～15:00		 お休み		カーリンコン 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00					

サロンこのはな 2022年 8月号

こんにちは。夏を楽しんでいますか？今年6月から暑い日があり、嬉しいけどしんどい(=_=) 例年ですと、8月の中旬を過ぎると涼しい風が吹きますので、暑いのもあと少し。気温の差が大きくなる季節の変わり目に、夏バテのような体調不良を感じる場合があります。そんな時には、サロンに来て温かい飲み物を飲みながら、仲間とおしゃべりしてみませんか？ スタッフも皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

【大切なお知らせ】

★**利用料300円** 飲食も自由になりました。(黙食をお願いします) 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閉館します。その時は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！**

軽い体操

さっぽろスマイル体操。フレイル予防におすすめの体操です。

ヨガ教室

体が硬くても大丈夫。筋力低下予防に是非ご参加ください。

フリースペース

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。午後にオカリナ演奏があります。

絵手紙

夏の食べ物や絵手紙にしてみましよう。初めての方、手ぶら参加で体験してみましよう。

淡彩スケッチ画

身近な植物や風景などを淡彩で描いてみませんか？鉛筆、ボールペンをお持ちください。

☀️ **第一集会所 体を動かして元気に！**

ゆったりストレッチ

体を動かすことが楽しくなるかも。タオル、飲み物を忘れずに。

ふまねっと

手拍子等をしながら、杵を踏まないように歩くゲームです。

カーリンコン

ポイントの近くにディスクを投げて競う競技。体力よりも頭脳勝負

☀️ **野外活動 天気のいい日はお日様を浴びましよう**

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。

豊平散歩(豊平公園)

サロンから精進川～河畔公園の森林浴。雨天中止です。