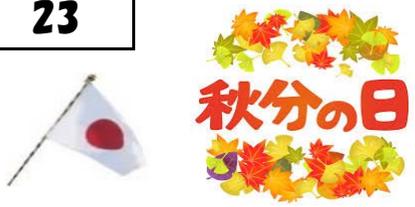


地域交流サロン このはな

R 4 年9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	
		<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 				1	2		フリースペース 10:30～15:00
						お休み			
5	絵手紙 10:30～15:00	6	7		8	9		写経・ぬり絵 10:30～15:00 軽い体操 13:00～15:00	
お休み		ゆったりストレッチ 10:30～12:30 スタッフ会議 14:00～16:30		お休み					
12	フランス刺繍 10:30～15:00	13	14		15	16		淡彩スケッチ画 10:30～15:00 おしゃべり 10:30～15:00	
お休み		ふまねっと 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00		お休み					
19		20	21		22	23			
お休み		ゆったりストレッチ 10:30～12:30 グラウンド・ゴルフ 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00		お休み					
26	豊平散歩 10:30～12:30 ヨガ教室 13:00～15:00	27	28		29	30		パソコン教室 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		お休み					

サロンこのはな 2022年 9月号

こんにちは！皆さん、いかがお過ごしですか？
最近、ストーブやスタットレスタイヤのテレビCMを見かけるようになってきました。残暑を満喫したいですね。
9月は例年だと雨が少なく、空は高く、外での活動にとってもいい季節です。ぜひ、近所をお散歩したり、公園のベンチで休憩したりと、外出してみましょ。う。
サロンに来て体を動かすのも一つです。今月も楽しいイベントをご用意してお待ちしています。
コロナの流行も心配ではありますが、安心して過ごしていた

★**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



+



街に、ルネッサンス

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。

絵手紙

秋を感じて(ゴム印づくり)。初めての方、手ぶら参加で体験してみましょ。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、枠を踏まないように歩く運動ゲームです。

カーリング

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。

豊平散歩(豊平公園)

今年もサクラマスの遡上がみられるかも！雨天中止です。