











地域交流サロン このはな

R 4 年10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	
3	絵手紙 10:30～15:00	4		5	ゆったりストレッチ 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00	6		7	フリースペース 10:30～15:00
10		11		12	ふまねっと 10:30～12:30 スタッフ会議 14:00～16:30	13		14	写経・ぬり絵 10:30～15:00
17		18		19	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	20		21	淡彩スケッチ画 10:30～15:00
24	おしゃべり 10:30～15:00	25		26	カーリンコン 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00	27		28	パソコン教室 10:30～15:00
31	おしゃべりと軽い体操 10:30～15:00					○終日サロンで過ごせます。(利用料 300円) ○サロンでの食事は、黙食でお願いします。 ○8名を限度とした入場制限は継続します。			

サロンこのはな 2022年 10月号

こんにちは。朝晩の冷え込みが感じられるようになってきましたが、皆さん体調はいかがですか？

「〇〇の秋」といえば・・・

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋などなど、色々ありますね。さあ、今年の秋は何をしましょう。

せっかくなので、サロンで参加したことのないイベントに参加してみたいかがでしょう。新しいことにチャレンジするのはちょっと勇気が必要ですが、そこはスタッフがそっと背中を押させていただきます！

多くの方のご参加、お待ちしております。

★**利用料300円** 終日サロンで過ごして頂けます。

各自、感染予防行動順守をお願いします。(マスク着用、黙食)

★コロナ感染拡大に伴い北海道及び札幌市から注意勧告があった場合は閉館します。その際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！

さっぽろスマイル体操

フレイル予防におすすめ。
軽い体操です。

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。

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、手ぶら参加で体験できます。

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

体を動かすことがきっと楽しくなります。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運動ゲームです。

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。道具は用意しますので手ぶら参加OK。
11月2日(水)が最終回です。