

月

火

水

木

金

				4			5		6	
				ゆったりストレッチ 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00					フリースペース 10:30～15:00	
9		10		11			12		13	
				ふまねっと 10:30～12:30 スタッフ会議 14:00～16:30					写経・ぬり絵 10:30～15:00	
16		17		18			19		20	
絵手紙 10:30～15:00				ゆったりストレッチ 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00					淡彩スケッチ画 10:30～15:00	
23		24		25			26		27	
おしゃべりと軽い体操 10:30～15:00				カーリンコン 10:30～12:30 おしゃべり 10:30～15:00					おしゃべりと軽い体操 10:30～15:00	
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、黙食をお願いします。 ○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										

○終日サロンで過ごせます。(利用料 300円)

○サロンでの食事は、黙食をお願いします。

○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 2023年 1月号

あけましておめでとうございます。

2023年も笑顔の多い一年にしましょう！！

2023年は、うさぎ年ですね。ネットで調べてみると、干支にまつわる格言では、うさぎがぴょんぴょん跳ねる様子から、景気が上向きになりやすい、回復しやすいと考えられているそうです。世の中がすぐによくなくても、サロンの中では明るい話題でたくさんおしゃべりして笑っていきましょう。

今年もサロンをよろしくお願いいたします。

★**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 自分のペースで楽しんで！**

パソコン教室

講師の都合で、1月～2月はお休みします。

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。

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

絵手紙

「お正月の生活を描いてみましょう」。
初めての方、手ぶら体験してみませんか？

フリースペース

制作途中の作品を進めて先生をビックリさせましょう！

☆**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。

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

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。