

地域交流サロン このはな

令和5年3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

○ 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名を原則として入場制限中。		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
		ゆったりストレッチ 10:30～12:30				フリースペース 10:30～15:00	
		スタッフ会議 14:00～16:30					
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>			
絵手紙 10:30～15:00		ふまねっと 10:30～12:30  おしゃべり 10:30～15:00		写経・ぬり絵 10:30～15:00			
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>			
おしゃべりと軽い体操 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			
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>			
フランス刺繍 10:30～15:00	 (春分の日)	カーリンコン 10:30～12:30  おしゃべり 10:30～15:00		パソコン教室 10:30～15:00			
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
おしゃべりと軽い体操 10:30～12:00  音読しましょう 13:30～15:00		おしゃべり 10:30～12:30  オカリナ演奏 13:30～15:00		おしゃべりと軽い体操 10:30～12:00			

# サロンこのはな 2023年 3月号

こんにちは。やっと長い冬に終わりが近づいてきましたが、皆さまいかがお過ごしですか？

3月は寒暖差が大きく、体調を崩しがち。しっかり食べ、そして笑うことで免疫力をアップして季節の変わり目を乗り切りましょう！

そして、3月は防災グッズの見直しの時です。保存食の賞味期限はしっかり確認しましょう。寝室に靴を用意しておくのもよいそうです。

3月も、サロンは暖かくして皆様をお待ちしております。新しいイベントもありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。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 自分のペースで楽しんで！**

### オカリナ演奏(新)

幻想的なオカリナの音をお楽しみ下さい

### 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。

### 絵手紙

「春を感じて」を描いてみましょう。初めての方、手ぶら体験できます。

### 音読しましょう

目で見ただけの言葉を声に出して順番に読みましょう。

### 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！

### 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

### パソコン教室(再)

パソコン、スマホの暮らしに役立つ使い方を学びます。

☆**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。