




月

火

水

木

金

8月		1	2	3	4
			ゆったりストレッチ 10:30～12:00		フリースペース 写経・ぬり絵
			スタッフ会議 14:00～16:00		10:30～15:00
7	8	9	10	11	
絵手紙 10:30～15:00		ふまねっと 10:30～12:00		 (山の日)	
オカリナを楽しむ会 13:30～15:00					
14	15	16	17	18	
		ゆったりストレッチ 10:30～12:00		おしゃべりとスマイル体操 10:30～12:00	
		おしゃべり 13:30～15:00		音読をしましょう 13:30～15:00	
21	22	23	24	25	
フランス刺繍 10:30～15:00		カーリンコン 10:30～12:00		パソコン教室 10:30～15:00	
おしゃべりとスマイル体操 13:30～15:00					
28	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> ・ 利用料は300円です ・ マスクの脱着は自己責任 	
グラウンド・ゴルフ 10:30～12:30		おしゃべりとスマイル体操 10:30～12:00			
おしゃべり 13:30～15:00		初心者対象オカリナ教室 13:30～15:00			

サロンこのはな 2023年 8月号

こんにちは。あっという間に8月。
夏を満喫していますか？涼しい時間帯にお散歩などをして、
体力作りをしましょうね。
お盆が過ぎて涼しくなると「さみしいなあ」とセンチメンタルになる方も多いと思います。北海道は夏が短いので、より一層寂しさを感じるのかもしれませんがね。
サロンでおしゃべりをしていると、きっと寂しさも少し和らぎます。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。

お気軽に立ち寄って見ませんか？

サロンのスタッフ募集中

サロンの整理整頓、おしゃべり相手、イベント参加など、スタッフとして活動してくれる方募集中です。詳細はお電話にてお問い合わせください。

★利用料300円 終日サロンで過ごして頂けます。
各自、感染予防に気を付けて、マスクの装着は自主判断

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

【イベント紹介】

室内系： サロン内で、おしゃべりをしながら
運動系： ○ 第一集会所 ☆ 多目的広場

室内系

パソコン教室

暮らしに役立つ使い方を楽しく学びましょう。

写経・ぬり絵

「般若心経」を心を静めて、書いてみましょう。手ぶらでどうぞ。

絵手紙

「自分のお気に入り」を描きましょう。初心者歓迎。

フランス刺繍

初めての方でも、図案や糸は用意しています。刺繍輪をお持ちください。

音読をしましょう

目で見た活字を声に出して読むと、脳の色々な部位を活性化。

フリースペース

自由な時間を自分のために。おしゃべりだけでも大歓迎。

オカリナを楽しむ会

色々な曲をみんなで楽しんでいます。合奏にも挑戦して発表会ができるよう頑張っています。

初心者対象オカリナ教室

音を確実に出せるよう練習中。定員の為募集締め切りました。

運動系

ゆったりストレッチ ○

音楽に合わせてゆったりした動きで、筋肉の緊張をほぐします。

スマイル体操 ○

フレイル予防におすすめの体操です。

ふまねつと ○

網を踏まずに、歩けるかな？

カーリンコン ○

運動の苦手な方でも出来る対戦ゲーム

グラウンド・ゴルフ ☆

初心者でもOK。道具は用意してあります。



+



UR都市機構

との協働事業です