

月

火

水

木

金

		☆ 初めて利用される方、手ぶらでおいでください ○ 利用料は300円です ○ マスクの脱着は自己責任でお願いします (当面スタッフはマスクの着用に心がけます)		1	フリースペース 10:30～15:00
		4	5	6	7
絵手紙 10:30～15:00			ゆったりストレッチ 10:30～12:00		おしゃべりと軽い体操 10:30～12:00
			スタッフ会議 14:00～15:00		初心者対象オカリナ教室 13:00～15:00
11	12	13	14	15	
おしゃべり 10:30～12:00		ふまねっと 10:30～12:00		おしゃべりと軽い体操 10:30～12:00	
パソコン学習 13:00～15:00		おしゃべり 13:00～15:00		音読をしましょう 13:00～15:00	
18	19	20	21	22	
フランス刺繍 10:30～15:00			ゆったりストレッチ 10:30～12:00		おしゃべり 10:30～12:00
			おしゃべり 13:00～15:00		オカリナを楽しむ会 13:00～15:00
25	26	27	28	29	
スマホ講習会 10:30～11:30		カーリンコン 10:30～12:00		12月29日～1月3日 <お休みです>	
おしゃべり 13:00～15:00		おしゃべり 13:00～15:00			

# サロンこのはな 2023年12月号

こんにちは。寒くなりましたが、皆様いかがお過ごしですか。  
札幌市内もインフルエンザが大流行しているようです。人混みに行く際、又は年末大人数で会食等の予定がある方はワクチン接種をした方がよさそうです。また、インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、こまめに水分摂取をして常に喉を潤しておきましょう。  
寒くなると運動量が減ってしまいますよね。サロンでは体を動かして頂けるプログラムもあります。  
体を動かすことで免疫力はアップ、一緒にやりましょう。  
今月も、皆さんにとって楽しい一か月になりますように。



## ★利用料300円

終日サロンで過ごして頂けます。

マスクの着用は各自の判断にお任せします。

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



## 【今月の注目イベント】

### ★スマホ講習会

スマホ利用に自信が無い方。

LINEの基本的な使い方、友達登録、招待の方法 を学びます

### ★パソコン教室

知りたい所を教えてもらう方法で進めていきます。

講師：坂井 薫

持ち物：ご自分のパソコン、500円（テキスト代、参加費込み）

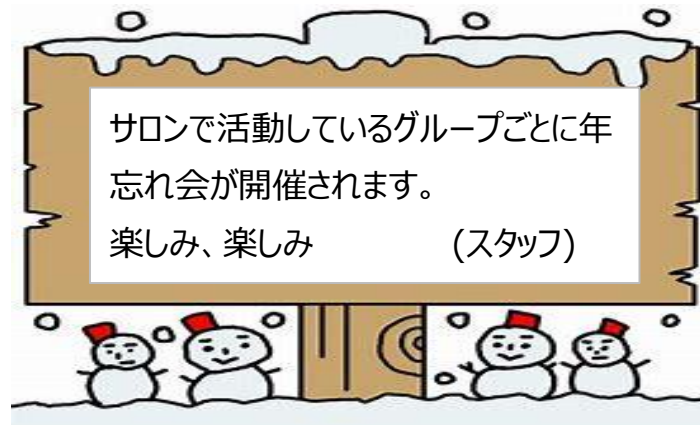
### ★絵手紙

テーマは「クリスマス」「年賀状」です。



## 【いつもの活動も継続中】

活動の詳細は、裏面をご覧ください。お電話でのお問合せもOK。



サロンで活動しているグループごとに年忘れ会が開催されます。  
楽しみ、楽しみ (スタッフ)

報告



+



UR都市機構 との協働事業です