

| | 11月27日(月) | 11月28日(火) |
|-------------|---|--|
| 午前 | | |
| 別棟 陶芸室 | 陶芸体験 角皿を作ろう♪ 陶芸(土)クラス 10:30~15:00 先着5名程度 300円 白土・赤土を使って棒状にして 矢羽根調模様のお皿を作ろう! | 陶芸体験 ネックレスを作ろう♪ 陶芸(火)クラス 10:30~12:00 先着10名 200円 オリジナルの手作りトップを ペンダントに加工しよう! |
| 1階 社会適応室 | クラフト体験 折り紙にチャレンジしよう! 手芸ボランティア 10:00~12:00 無料 いつでも 可愛い蓋つきの入れ物や 参加OK 六角形のペン立てを作ろう! | パソコン体験 パソコンで祝箸袋を作ろう! 48パソコンOB 見学大歓迎 10:10~12:00 先着8名程度 宇都宮先生と会員さんの100円 サポートのもとパソコンで作ろう! |
| 2階 作業訓練室 | 軽スポーツ ポッチャにチャレンジしよう! 10:10~11:30 無料 いつでも参加OK パラリンピックでの正式種目に チャレンジしよう♪(0-カールル) | 書道体験 毛筆にチャレンジしよう♪ 書道 悠墨会 10:00~11:30 無料 いつでも参加見学OK 清嶺地先生と会員さんの活動を 見学したら書きたくなるよ♪ |
| 集会室 | 体操 講師と一緒に体を動かして健康づくり! 10:00~ え~やろ仲良会 (タオル持参) 10:45~ さわやかマンデー 11:30~ 男性のための筋トレ&ストレッチ教室 見学・体験大歓迎♪ 無料 | 軽スポーツ ポッチャにチャレンジしよう! 10:10~12:00 無料 いつでも参加OK |
| 視聴覚室 | カラオケルーム 通信カラオケで歌いましょう 入室は5名まで(おひとり1曲ずつ) | カラオケルーム 通信カラオケで歌いましょう 入室は5名まで(おひとり1曲ずつ) |
| 作業室 | クラフト体験 切り絵にチャレンジしよう♪ 手芸ボランティア 10:00~12:00 無料 いつでも カッターを使い下絵付き の紙を切って台紙に貼るよ! | ★連続講座★初心者ためのパソコン教室 主催事業 講師 平塚先生 10:10~12:10 別途申込必要 6名 年賀状を作って印刷しよう! ※詳細は別チラシ/事務所に確認して下さい。 |
| 教養娯楽室 | 軽スポーツ スカットボールにチャレンジ! 10:00~12:00 いつでも参加OK♪ | 軽スポーツ スカットボールにチャレンジ! 10:00~12:00 いつでも参加OK♪ |
| 玄関ホール | エアロバイク・ストレッチボード・ステッパーを使ってみよう♪ エアロバイクの講習会を30日(木)に開催します。受講後年間500円で利用し放題 | |
| 午後 | ※基本エアロバイクは、講習受講者しか利用できません | |
| 玄関ホール | 10:00~15:00 参加無料 | |
| 別棟 陶芸室 | 陶芸体験 角皿を作ろう♪ 陶芸(土)クラス ~15:00 白土・赤土を使って棒状にして 矢羽根調模様のお皿を作ろう! | 陶芸体験 オリジナルの一輪挿しを作ろう♪ 陶芸(火)クラス 13:00~14:30 先着5名程度 たたら(板状にのびた土)で300円 私だけの一輪挿しを作ろう! |
| 1階 社会適応室 | クラフト体験 水彩画?にチャレンジしよう♪ 手芸ボランティア 13:10~15:00 無料 何時でも 水彩画の具を使って描こう♪ 参加OK 下絵を塗って描くのもOK | パソコン体験 クリスマスカードを作ろう♪ パソコンなでして パソコン44会 13:10~14:30 先着8名程度 宇都宮先生と会員さんの100円 サポートのもとパソコンで作ろう! |
| 2階 作業訓練室 | 軽スポーツ カーリングにチャレンジ! 13:30~15:00 無料 手軽に楽しめる床上の 何時でも カーリングの王者! 参加OK ディスクを投げあって手軽に楽しめるよ! | クラフト体験 切り絵にチャレンジしよう♪ 手芸ボランティア 13:10~15:00 無料 いつでも カッターを使い下絵付き 参加OK の紙を切って台紙に貼るよ! |
| 集会室 | 太極拳 講師と一緒に太極拳にチャレンジ! 太極拳同好会 13:30~15:00 無料 いつでも参加OK 元全日本チャンピオンの棚橋先生と 会員さんと太極拳を体験しよう! | 体操等 いきいき楽しく介護予防♪ いきいきふれあいの会 13:30~15:00 無料 何時でも 椅子に座って誰でも簡単にできる 参加OK 筋トレ・ストレッチ・おしゃべりタイム有り |
| 視聴覚室 | カラオケルーム 通信カラオケで歌いましょう 入室は5名まで(おひとり1曲ずつ) | カラオケルーム 通信カラオケで歌いましょう 入室は5名まで(おひとり1曲ずつ) |
| 作業室 | クラフト体験 布でオリジナルリースを作ろう♪ 手芸ボランティア 13:00~14:30 200円 先着13名 発砲スチロールのリース台に カットした布を飾りつけて可愛いリースに♪ | クラフト体験 クイリングにチャレンジしよう♪ 手芸ボランティア 13:00~15:00 100円 いつでも ペーパーを道具使ってくるくる 参加OK 巻いたパーツを貼って作品に♪ |
| 教養娯楽室 | 軽スポーツ スカットボールにチャレンジ! 13:00~15:00 いつでも参加OK♪ | 軽スポーツ スカットボールにチャレンジ! 13:00~15:00 いつでも参加OK♪ |

福祉センターの活動を知って

★体験しようWeek★

| | 11月29日(水) | 11月30日(木) |
|-----------|--|---|
| 午前 | | |
| 別棟 陶芸室 | 陶芸見学 陶芸を見学しよう♪&陶芸バザー 陶芸(水)クラス 10:00~12:00 いつでも見学OK 作陶の様子を見学してね! 世界に1つの手作りの陶器を見つけよう! | 陶芸体験 さぁ何が出来るかな!? 陶芸(木)クラス 10:30~15:00 先着5名程度 土に触れてオリジナルの300円 陶器を作ろう! 置物♪器♪花器♪ |
| 1階 社会適応室 | パソコン体験 パソコンで年賀状を作ろう♪ 46パソコンOB 10:10~12:00 先着8名程度 宇都宮先生と会員さんの100円 サポートのもとパソコンで作ろう! | パソコン体験 エクセルで万年カレンダーを作ろう♪ パソコンあじさい 10:10~12:00 先着6名程度 平塚先生と会員さんの100円 サポートのもとパソコンで作ろう! |
| 2階 作業訓練室 | パソコン体験 名刺 or メッセージカードを作ろう♪ パソコン同好会 10:10~12:00 先着10名程度 千田先生と会員さんの100円 サポートのもとパソコンで作ろう! | 軽スポーツ ポッチャに挑戦しよう! 10:10~12:00 無料 いつでも参加OK |
| 集会室 | つどい場 祝箸袋を作ろう♪ 主催事業 つどい場参加費100円 10:00~12:00 36名 毎週開催しているつどい場!! 毎年恒例の企画 手作りの祝箸袋で | 体操 講師と一緒に体を動かそう 男性のための体操教室・健康体操新規・Dクラス 10:00~11:10 参加無料 見学/体験 “わくわくやる気体操”あり いつでもOK チューブで筋トレ・ストレッチ等 |
| 視聴覚室 | さぁ今年はどんな可愛いのが出来るかな? *事前申込必要 | カラオケルーム 通信カラオケで歌いましょう 入室は5名まで(おひとり1曲ずつ) |
| 作業室 | ★連続講座★初心者ためのパソコン教室 主催事業 講師 平塚先生 10:10~12:10 別途申込必要 6名 年賀状を作って印刷しよう! ※詳細は別チラシ/事務所にて確認して下さい。 | クラフト体験 牛乳パックでカード入れを作ろう♪ 手芸ボランティア ①10:10~ ②11:10~ 各先着10名 100円 牛乳パックでカード入れを作ろう! ※当日10時~事務所にて受付 |
| 教養娯楽室 | つどい場 | 軽スポーツ スカットボール 10:00~12:00 いつでも参加OK♪ |
| 玄関ホール | エアロバイク・ストレッチボード・ステッパーを使ってみよう♪ エアロバイクの講習会を30日(木)に開催します。 | 講師によるエアロバイク講習会&トレーニング相談 11:20~12:00 参加無料 エアロバイクの正しい使い方講習会! |
| 午後 | | |
| 玄関ホール | 受講後年間500円で利用し放題!! ※エアロバイクは、基本講習受講者しか利用できません 10:00~15:00 参加無料 | 体の気になる部分のトレーニング 相談会 講師上先生 13:00~13:40 参加無料 |
| 別棟 陶芸室 | 世界に一つだけの陶器を見つけよう | 陶芸体験 さぁ何が出来るかな!? 陶芸(木)クラス ~15:00 土に触れてオリジナルの陶器を作ろう! 置物♪器♪花器♪ |
| 1階 社会適応室 | オンライン スマホ相談会见学 13:00~15:00 作業室で実施のスマホ相談会の様子をオンライン参加できます(出入り自由) | クラフト体験 水彩画?や切り絵にチャレンジ! 13:10~15:00 無料 いつでも参加OK |
| 2階 作業訓練室 | 軽スポーツ ポッチャに挑戦しよう! 13:30~15:00 無料 いつでも参加OK | 軽スポーツ カーリンコンに挑戦しよう! 13:30~15:00 無料 いつでも参加OK |
| 集会室 | カラオケ交流会 カラオケ教室 午前・午後クラス 13:00~15:00 参加無料 誰でも参加可 通信カラオケで十八番を披露しよう 歌い手はカメラでスター気分♪ 観客は大画面で鑑賞(^_^) | 体操 講師と一緒に体を動かそう 健康体操A・B・Cクラス 13:50~15:00 参加無料 見学/体験 “いきいきロコモ体操”あり いつでもOK 音楽に合わせて動こう・ストレッチ等 |
| 視聴覚室 | ※当日12時30分~リクエストにて受付! | カラオケルーム 通信カラオケで歌いましょう 入室は5名まで♪ |
| 作業室 | スマホ講座講師による スマホ相談会 ①13:00~ ②13:40~ ③14:20~(各6名) 大人気!スマホ講座・山本先生による スマホの困ったを解決しよう! ※当日12時~先着/事務所にて受付 | クラフト体験 牛乳パックでカード入れを作ろう♪ 手芸ボランティア ①13:10~ ②14:10~ 各先着10名 100円 牛乳パックでカード入れを作ろう! ※当日12時~事務所にて受付 |
| 教養娯楽室 | 軽スポーツ スカットボールにチャレンジ! 13:30~15:00 いつでも参加OK♪ | 軽スポーツ スカットボールにチャレンジ! 13:30~15:00 いつでも参加OK♪ |