

4月の予定表

日	曜日	予 定	日	曜日	予 定
1	木		16	金	行事 散歩倶楽部①
2	金	折り紙A	17	土	コラージュ体験
3	土	大人の塗り絵①	18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	
6	火		21	水	
7	水		22	木	椅子ヨガ
8	木		23	金	アルマルームフレグランス作り
9	金	キャンドル作り体験	24	土	折り紙B
10	土	大人の塗り絵②	25	日	
11	日		26	月	
12	月		27	火	
13	火		28	水	
14	水		29	木	
15	木		30	金	行事 散歩倶楽部②

☆行事：散歩倶楽部（無料）14:00～15:00

①北海道神宮

②北海道庁赤レンガ

※どちらも片道30分くらいです。現地での解散も可能です。

☆椅子ヨガ（無料・動きやすい服や靴／サンダル・スカート禁止）14:00～15:00

ボランティアの先生が来て、分かりやすく教えてくれます。肩や背中の凝りにも効果があります。マットを使わないで、椅子に座って行うヨガです。

☆大人の塗り絵（無料）①②14:00～15:00

色鉛筆と塗り絵を用意していますので、手ぶらで参加できます。

久々にやり方がわからなくても、時間内に終わらなくても大丈夫です。

☆キャンドル作り体験（材料費150円、定員4名）14:00～15:00

キャンドルを作る体験をします！材料費は当日集金です。

軽作業をします。汚れても良い服装でお越しください。

☆コラージュ体験（無料、定員6名）14:00～15:00

コラージュは、画用紙に新聞や雑誌の切り抜きなどの素材を糊で貼りつけていく絵画技法です。

絵をかくのが苦手な方でも、オリジナルの作品を作ることができます。

雑誌や新聞、折り紙などの素材はこちらで用意します。手ぶらでお越しください。

☆ルームフレグランス作り（材料費100円、定員4名）14:00～15:00

アロマオイルを使い、ルームフレグランスを作ります。

材料費は当日集金します。汚れても良い服装でお越しください。

☆折り紙A・B（無料）14:00～15:00

様々な柄の折り紙を用意しています。春の花など作りましょう！