

6月

日	曜日	予定	月	曜日	予定
1	水		16	木	塗り絵②
2	木	散歩①	17	金	散歩②
3	金		18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	
6	月		21	火	スイーツ食べ歩き
7	火		22	水	ソフトボール練習②
8	水	ソフトボール練習①	23	木	椅子ヨガ
9	木		24	金	プラバン
10	金	塗り絵①	25	土	
11	土		26	日	
12	日		27	月	折り紙
13	月		28	火	スケッチ
14	火	映画上映	29	水	
15	水		30	木	バスレク「滝野丘陵すずらん公園」

★散歩倶楽部(無料)①② 15:00-16:00

センター周辺を1時間ほどのんびり散歩しましょう。

★ソフトボール練習①②

大会は「9/21日(水) つどーむ」にて行う予定です。

★大人の塗り絵(無料)①② 15:00-16:00

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。

★火曜ロードショー(無料) 15:00-16:44

上映予定映画:「クライ・マッチョ」(上映時間:1時間 44分)

名匠クリント・イーストウッドの監督デビュー50周年記念となるヒューマンドラマ。

N・リチャード・ナッシュの原作を基に、人生に失敗した男と愛を知らない少年のメキシコ横断の

旅を描く。イーストウッドが主演も務める他、少年役のエドゥアルド・ミネットが本作で長編映画

デビューする。共演は、ナタリア・トラヴェン、ドワイト・ヨアカムら。【※当日レンタルの関係で別の作品に代わる

場合があります】

★スイーツ食べ歩き 15:00-16:00(雨天中止)

センターから近い「ミルクハウス 本店」でソフトクリームをテイクアウトし、外のベンチで食べましょう。

搾りたての牛乳の味わい、余市赤井村「山中牧場」のミルクをふんだんに使ったソフトクリームです。

スイーツ代(400円~500円程度)は自己負担となります。

★椅子ヨガ(無料・動きやすい服や靴/サンダル・スカート禁止)定員6名 15:00-16:00

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。

椅子に座って行うヨガなので、身体がほぐれてリラックス効果があります。

★プラバンdeキーホルダー(無料) 15:00~16:00

薄いプラスチック版に好きなイラストを描き、色を付け加熱しオリジナルのキーホルダーを作ります。

★折り紙(無料)①② 15:30-16:30

簡単な日常生活で使える実用的な物を作ります。

★スケッチ(無料) 15:30-16:30

今回のモチーフは、「一輪挿し」です。明暗を意識しながらモノトーンで描いた後、色を付けてみましょう!

★バスレク「滝野丘陵すずらん公園」(入場料450円 手帳で無料) 詳細は裏面を参照してください。