



1月のプログラム



★お出かけ企画 初詣

1/4(火) 13:00～15:00

今年も無事に過ごせますようにと新年の挨拶と願掛けをしにみんなで初詣に出かけましょう！

★心のスキルアップ

1/8(土) 13:00～15:00

落ち込んだり、不安になることはありませんか？毎日を心安らかに過ごす心の持ちかたを知りましょう。居場所からオンラインで参加します。

★アワー・オブ・コード

1/11(火) 13:30～15:30

パズルを動かしてゲーム感覚で、プログラミングを体験します。未経験の方も大歓迎です！

★東プラ菜園づくり

1/13(木) 13:00～14:00

東プラにある小さい菜園では、秋冬野菜の種をまきました。一緒に土いじりをしながら、野菜を育ててみませんか？

★農業を考える会

1/14(金) 13:00～14:00

みんなで日本の農業について考えてみよう。仕事を探すヒントが見つかるかも！

★ウォーキング/ランニング(初級)しようぜ

初めての人はまずはウォーキングから。徐々に走るペースや距離を伸ばしていきましょう！

ウォーキング：1/15(土) 14:00～16:00

ランニング初級：1/22(土)・1/29(土) 14:00～16:00

★ギター講座

1/18(火) 13:00～14:00

利用者さん発案の企画です。ギター好きな利用者さんが、ギター初心者の方のために ギターを教える講座です。楽しく音を鳴らしてみましょ♪

★女性限定の会

1/20(木) 14:00～15:30

スタッフも利用者さんも女性だけの会です。おしゃべりやものづくりをしたり、みなさんから出たアイデアをもとに気楽にやっています。女性のみなので安心という声もよくいただきます。

★志望動機かこう会

1/21(金) 14:00～15:30

みんなで履歴書を作ってみよう。自分理解が深まりますよ～。気軽に参加してみましょ！

★東プラ座談会

1/24(月) 13:00～14:00

ひとつのテーマを決めて座談会をします。多種多様な考え方を学ぼう。

★トレーニングDAY

1/25(火) 13:00～15:00

東プラ初のトレーニング講座。簡単なウォーミングアップです。体を動かしてみましょ！

★ものづくり講座

1/26(木) 14:00～15:30

月替わりでものづくりに挑戦しています。

★ゲーム大会

1/28(金) 14:00～15:30

クイズやゲームなどを通して、自然にみんなとコミュニケーションが取れるようになれたりします。
※何か特別なものは必要ありません。誰でも参加できます。

★みんなで発表会

1/31(月) 14:00～15:30

皆さんの趣味、特技、その他なんでも発表してみましょ！