



12月のプログラム

**★東プラ菜園づくり**

12/6(月) 11:00～12:00

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？

★ウォーキング/ランニング(初級)しょうぜ/ランニング走り納め

初めての方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、いずれは中級に？！

ウォーキング：12/14(火) 14:00～16:00

ランニング初級：12/18(土) 14:00～16:00 ランニング走り納め：12/24(金) 14:00～16:00

★PC基礎講座

12/7(火)・12/21(火) 14:00～15:30

タイピングを中心にパソコンの基礎を覚えてみませんか？専用ソフトで楽しく学べます。

★アワー・オブ・コード

12/14(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！

★心のスキルアップ

12/11(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。

★ものづくり講座

12/9(木)・12/23(木)14:00～15:30

月替わりでものづくりに挑戦しています。

9日(木)：季節や風景を閉じ込めてキラキラ光るスノードームを作ります。

23日(木)：お部屋のインテリアとして飾っても、プレゼントにしてもおすすめ。オリジナルのキャンドルを作ります。

★履歴書かこう会

12/6(月) 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よう！

★ヨガ講座

12/11(土) 14:00～15:00

柔軟性。ゼロから始めるヨガ講座。体の硬い人もリフレッシュしてみませんか？

★ギター講座

12/21(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、ギター初心者利用者さんのために ギターを教える講座です。

楽しく音を鳴らしてみましよう♪

★コミュニケーション講座～基礎編～

12/13(月) 13:00～14:30

いつもコミュニケーションをとっていますが、一度は基礎編を聞いてみましょう。新しい気づきがあるはず・・・！

★お出かけ企画

12/10(金) 13:00～16:00

どこに行くかの企画からみんなで考えます。散歩を兼ねて散策しましょう！

★女性限定の会

12/16(木) 14:00～16:00

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。

★クリスマス会

12/25(土) 14:00～15:30

今年はサンタクロース来ましたか～！みんなでクリスマス会を楽しみましょう！

★大掃除

12/17(金) 14:00～16:00 ・ 12/27(月) 11:00～12:00

今年はたくさんの方に居場所を使っていただきました。感謝を込めて居場所をきれいにしよう！

★ゆく年くる年

12/28(火) 14:00～16:00

みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？来年はどうな年にしたいのかな？今年最後の日に語り合いましよう！