



3月のプログラム



★ウォーキング/ランニング(初級・中級)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、いずれは中級に？！

ウォーキング：3/5(土) 14:00~16:00

ランニング初級：3/19(土) 14:00~16:00 ランニング中級：3/26(土) 14:00~16:00

★ものづくり講座

3/7(月) 11:00~12:30・3/24(木) 14:00~15:30

月替わりでものづくりに挑戦しています。

7日(月)：紙粘土でかわいいオブジェを作って、居場所に飾りましょう！

24日(木)：色砂を積み重ねて、デザインに。サンドアートに挑戦しましょう！

★ギター講座

3/8(火) 14:00~15:30

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ょ♪

★PC基礎講座

3/10(木)・3/29(火) 11:00~12:00

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。

★バグトレ体験会 ~e-ラーニング~

3/10(木) 14:00~15:30

アプリやゲームなど販売や公開前に実際に操作しながら問題の洗い出しをするお仕事です。

その前にバグトレとは何か？についてみんなで勉強します。

★バグトレ体験会 ~デバック体験~

3/25(金) 13:15~15:00

★秘密企画

3/11(金) 14:00~15:30

何をするのか...。ワクワクしますね。やさしい気持ちと楽しむ心を持って参加しましょう！

★心のスキルアップ

3/12(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

3/15(火) 13:30~15:30

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

★お出かけ企画

3/17(木) 13:00~16:30

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！

★ヨガ講座

3/18(金) 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？

★面接体験してみよう

3/22(火) 14:00~15:30

アルバイトを考えているあなた！これから考える人！やさしいスタッフと面接体験をしてみましょ！

★トレーニングしようぜ

3/28(月) 14:00~15:30

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！

※オンラインは、ZOOMにて参加していただけます。

