

平成29年度

# ともだちサロン

開催日		時間	場所	活動内容	持ち物	参加費
4月	12日(水)	10:00~13:00	四季健康館 栄養指導室	★お弁当を作って外で お花見をしよう	・三角巾 ・エプロン ・上履き	¥150
5月	18日(木)	13:45~15:30	四季健康館 ALソールチャールーム	★レクリエーションを しよう!! (卓球バレー・輪投げ)		無料
6月	8日(木)	13:45~15:30	四季健康館 ALソールチャールーム	★初心者向けヨガで リフレッシュ	・バスタオル	無料
	未定	13:45~15:30	小川消防署	★小美玉消防署見学& 救急法を学ぼう!! ※四季健康館発13:15(予定)		無料
7月	20日(木)	13:45~15:30	四季健康館 ALソールチャールーム	★牛乳パックで小物作り みんなにお掃除方法を聞 いてみよう♪	・牛乳パック2本 (開いてないもの)	¥100
8月	7日(月)	13:45~15:30	四季健康館 大広間	★カラオケ大会& レクリエーションをしよう		¥50
	29日(火)	10:00~13:00	四季健康館 栄養指導室	★調理実習 ※お買いものから行きます (希望者のみ)	・三角巾 ・エプロン ・上履き	¥100
9月	20日(木)	10:00~15:30	小美玉市近隣	★おでかけ ※ボーリング大会& お買い物(予定)		¥1,000
10月	12日(木)	9:30~14:00	エン・ハート 四季健康館 栄養指導室	★おいもほり体験& 調理実習 ※四季健康館発9:30(予定)	・着替え ・三角巾 ・エプロン ・上履き	¥150
	25日(水)	13:45~15:30	四季健康館 ALソールチャールーム	★クリスマスリースを作ろう		¥1,000
11月	15日(水)	13:45~15:30	四季健康館 ALソールチャールーム	★ヤクルト講座		無料
12月	8日	10:00~15:30	小美玉市近隣	★ナイスハート見学(予定)		¥1,000
	未定	9:00~12:00	未定	★クリスマス会		¥1,000
1月	11日(木)	13:45~15:30	玉里保健福祉 センター 視聴覚室	★近くの神社に初詣に行こう♪ 来年度の予定を決めよう ※四季健康館発13:00予定		無料
2月	8日(木)	10:00~13:00	四季健康館 栄養指導室	★調理実習 ※お買いものから 行きます(希望者のみ)	・三角巾 ・エプロン ・上履き	¥100
	未定	10:00~15:00	小美玉市近隣	★おでかけ		¥1,000
3月	8日(木)	11:00~13:00	ともいきプラザ	★お食事会&反省会		¥1,000

\*天候や事業などの都合で予定が変更になる事もあります

**※3日前までに欠けのご連絡をお願いします**

【連絡先】小美玉市社会福祉協議会 美野里支所  
☎ 36-7330 (担当 長島・横須賀)

