

7月の予定

		日	月	火	水	木	金	土	
午前	当面の間、閉館時間は16時とさせていただきます。 朝9時～10時ころ、夕方15時以降は送迎の都合により、センター内にスタッフが不在の場合があります。フリースペースとしてご利用いただけますので、ご理解・ご協力よろしくお願いします。							1 脳トレ	
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・♪は予約制です。参加を希望される方は事前予約をお願いします。 ・月～土の開所時間は、9：00～16：00です。 ・午前のプログラムは基本的に10：30～11：30、 ・午後のプログラムは基本的に13：30～14：30です。 ・日曜日、祝日は休館です。 							14:00～ 卓球部
午前	2	【休館】		3 スクラッチ アート	4 ♪お弁当 【ほっともっど】 実費 	5 ♪七夕企画 【七夕ゼリー】 200円～ 	6 フリータイム	7 10:15～麺の日 200円～	8 カレーdeランチ 【ポークカレー】 200円～
	午後			13:00～ ♪お菓子の会 【たまご蒸しパン】 200円～ 	トランプ	買い物 に行こう 【平安堂】	プランター de花作り	七夕飾り作り	休館 家族の日
午前	9	【休館】		10 塗り絵 &スケッチ	11 10:15～昼食会 【冷やし中華】 200円～	12 カードゲーム	13 フリータイム	14 10:15～丼の日 200円～	15 土曜ランチ 【炊飯器で パスタ・バエリア】 200円～
	午後			13:00～ ♪お菓子の会DX 【抹茶の スフレロールケーキ】 200円～ 	音楽鑑賞	小人のくつや 【フェルトの ハート型小物入れ】	ラジオ体操	川柳を作ろう	人生ゲーム
午前	16	【休館】		17 【休館】	18 10:15～昼食会 【みそ肉じゃが】 200円～	19 ボードゲーム	20 フリータイム	21 10:15～麺の日 200円～	22 詩人の小部屋
	午後			お茶会 【ノエル洋菓子店】 実費	図書館 に行こう	プランター de花作り	小人のくつや 【ステンシル】	カフェ風 ドリンク 【コーヒージェイク】 100円～	
午前	23	【休館】		24 ストレッチ	25 10:15～昼食会 【チリコンカン】 200円～	26 ダーツ	27 フリータイム	28 10:15～丼の日 200円～	29 おにぎりの会 200円～
	午後			13:00～ ♪お菓子の会 【フルーツかん】 200円～ 	ライブ に行こう	かき氷 を作ろう 100円～ 	ラジオ体操	なぞなぞ &クイズ	簡単筋トレ をしよう
午前	30	【休館】		31 11:00～ パンを 買いに行こう 【いすみの家】 実費					
	午後			卓球部					

7月のプログラム詳細

★七夕企画

5日（水）AM、7日（金）PM

★7月5日（水） 「七夕ゼリー」
7月7日の七夕に合わせて2色七夕ゼリーを作ります。
きれいな色のゼリーが出来上がる予定です。
楽しく作りましょう。

・費用：200円～ 要予約

★7月7日（金） 「七夕飾り」
今年も七夕飾りを作ります。折り紙で飾りと願い事も
書けるようにしたいと思います。



川柳を作ろう

14日（金）PM

9月に長野県障がい者文化芸術祭が開催されます。
川柳の募集がありますので、川柳を作り応募してみたい
と思います。応募しなくても作ってみたいという方
のご参加も大歓迎です。
ぜひこの機会に挑戦してみませんか？



小人のくつや

12日（水）PM、21日（金）PM

7月12日（水） 「フェルトのハート型小物入れ」
フェルトを編んで作るハート型の小物入れです。簡単
に編むことが出来て可愛らしい小物入れができますよ。

7月21日（金） 「ステンシル」
ステンシルは絵柄などがくり抜かれた型にペイントし
て転写をするやり方です。市販のステンシルシートを
使っても良いですし、自分でオリジナルのステンシル
シートを作ってみるのも面白いですよ。

プログラム予定

【昼食会】

日にち：11, 18, 25日（火）

時間：10：15～

費用：200円～

【麺・丼の日】

日にち：7, 14, 21, 28日（金）

時間：10：15～

費用：200円～



内容：当日皆さんと相談して決めます

【土曜ランチ】

日時：15日（土）10：30～

内容：炊飯器でパスタ・パエリア

費用：200円～

【カレーdeランチ】

日時：8日（土）10：30～

内容：ポークカレー

費用：200円～



【お菓子の会】



日時・内容

3日（月）13：00～「たまご蒸しパン」

24日（月）13：00～「フルーツかん」

費用：200円～

【お茶会】

日時：18日（火）13：30～

内容：ノエル洋菓子店のデザートでお茶会

費用：実費

【カフェ風ドリンク】

日時：22日（土）13：30～

費用：100円～

内容：コーヒーシェイク



【おにぎりの会】

日時：29日（土）10：30～

費用：200円～

内容：当日皆さんと相談して決めます