

# 1月 クラブ活動予定表

## ストレッチクラブ



1月13日(土) 10:00~11:00

毎月一回、講師の先生をお呼びして行っています。

持ち物：タオル・室内シューズ  
参加費：100円

## 語らまいか

1月13日(土)  
13:00~14:30

みんなでお菓子を食べながら、いろいろな事をしませんか？  
気軽に参加してください。

## カラオケクラブ

1月 24日(水)  
13:00~14:30



参加費：年度初回のみ100円  
(2回目以降無料)

場所は2階和室です。

## アートクラブ

1月6日(土)  
10:00~11:00

参加費：年度初回のみ100円(2回目以降無料)

紙粘土、水彩画、油絵、絵手紙などの好きな  
ジャンルからやりたいものを選んで、行います。  
なにか、楽しみが見つかるかもしれません  
一度、参加してみませんか？



ぴあコン  
1月12日(金)  
13:00~14:30

DC・あじめ・やまびこの合同クラブです。

落ち込んだ時に元気になる方法を探して、自分の  
取り扱い説明書を作りませんか？

## 調理クラブ

1月27日(土)  
10:30~13:30

申込みは26日の12時まで  
に、キャンセル待ちになる事が  
ある為、早めに申し込んでくだ  
さい。

寒い冬には、味噌けんちんうどんで  
ぽかぽかに温まりましょう。  
野菜をたくさん入れた味噌味のうどんです。



費用：200円~300円ほど  
持ち物：あれば、エプロンと三角巾

## ピアグループ

1月6日(土)  
13:00~14:30

ピアメンバーからのメッセージ

昨年、11月11日の岐阜県リカバリーフォーラムには、飛騨から29名が参加しました。  
今年初めのピアグループは、リカバリーフォーラムを振り返りつつ、改めて「ピア」への想いを語り合い、  
今年の活動をみんなで考える予定です。



※送迎が無いと来られない方はスタッフまで前日までに早めにご連絡ください！検討させていただきます。  
バス等を利用し、ご自分で来られる方は、出来る限りご自分でお願ひします。