

10月 クラブ活動予定表

ストレッチクラブ



10月2日(土) 10:00~11:00

毎月一回、講師の先生とオンラインで行います。

持ち物:タオル・室内シューズ

参加費: 100円

定員6名



語らまいか

10月9日(土)

13:30~15:00



みんなで、いろんな事を話ませんか？
気軽に参加して下さい。

サイコロトークで、楽しく語りましょう。



ぴあコン

10月8日(金)

13:00~14:30

DC・あじめ・やまびこの合同クラブです。
悩んでいる事や気になっている事を、みんなで
話し合っています。
なにか良いヒントが見つかるかもしれません。
是非、参加してみてください。

アートクラブ

10月9日(土)

10:00~11:00



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。

なんとなく、興味のある方、一度、参加してみてください。
不思議なアートの魅力に出会うかもしれません。

参加費: 年度初回のみ100円(2回目以降無料)

調理クラブ

10月27日(水)

10:30~13:30

10月30日(土)

10:30~13:30

※申し込みは、両日とも 22日の12時までに
申し込んでください。

10月は、土曜日(30日)4名、平日(27日)4名の定員で2回行います。
どちらか1回だけ参加できます。

※定員以上の申し込みがあった場合の参加について
申し込み締切後に、初めて参加希望された方は、相談の上、優先的に受け付け、
その後、他の申込者の方々は、抽選を行います。
抽選の結果は、申し込み締切日の午後から、連絡させていただきます。
抽選により参加できなかった方は、翌月の調理クラブに、優先的に参加できます。

「栗ごはん」と「ベビースターえのき」



&



秋の味覚といえば、「栗ご飯」!!!
栗ご飯に、とても合う「ベビースターえのき」も
作りましょう。
栗ご飯は、甘栗を使って炊きます。
ベビースターえのきは、テレビの「家事ヤロウ」で
紹介されたメニューで、とても、美味しく、
簡単に作れます。

費用: 200円ほど

持ち物: あれば、エプロンと三角巾

ピアグループ 10月2日(土)

13:00~14:30



ピアグループでは、悩んでいることや困っていることをピア(仲間)で話し合っています。メンバーさんが中心になって、司会や記録をして進めているクラブです。

まだ、ピアグループに参加したことのない方、興味をお持ちの方は、是非、一度、参加してみてください。

※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。