

つながるCafé予定表

2018年 / 11月

月	火	水	木	金	土
<p>外出について*8日か9日のどちらかに行きます。天気予報などでその週の前半に決めましょう。11時半～昼食、12時頃出発の予定です。ブログと掲示もみてくださいね。外出日はcaféを閉めますのでどうぞよろしく！</p> 			1	2	
			「風の出口」 アイデアミーティング	すてきなマニキュア・ アクセサリ作り 	
			コラージュ &スポーツセンター (13時～第2体育室)	身体らぼ 「肋骨は鳥かごのよう？ 肋骨と胸骨は上を向いている？」	
5	6	7	8	9	
ハンドベル	つながる語らい場 「動き出せない自分」	からだ気づきワーク	ソフトボールミーティング &手織り	ちょこっと 朝のめざめる太極拳	
レジンのアクセサリ作りに チャレンジ!	 ぬり絵 (オープンカフェ)	好きな音楽を持ちよう	外出または クリスマス会のこと話そう	クリスマス会のこと話そう または外出(予備日)	
12	13	14	15	16	
好きなモノ紹介	のんびりテーマトーク (オープンカフェ) 	ギターを弾こう、聴こう	小グループC &キャンドル相談会	カードゲーム 	
すてきな折り紙	小グループT(クローズ) &ボードゲーム	和みのヨーガ	音楽活動(12:45～15:00)	ストレッチ&ダンス スリラー踊っちゃう? 	
19	20	21	22	23	
ホットプレートパーティ (250円くらい?)	文章を書く	ソフトボール(大岡公園) &すてきな紙の袋づくり	ワクワク大掃除	祝日	
のんびり人狼ゲーム	 カードゲーム (オープンカフェ)	フォンデュ・ストレッチ ～わたしを休ませる時間～	さわやか大掃除		
26	27	28	29	30	
 うたおう♪ (オープンカフェ)	小グループT &パステル画	ソフトボール(大岡公園)& 好きな音楽を持ちよう	ちぎり絵	楽しいテーマトーク 	
落語をやる、鑑賞しよう	ココロの座学 自律神経 血行と呼吸	ジェンガしよう 	すごろくゲーム	つながる語らい場 「体内時計に困ってない？」	