

⑦ クラフト（一般コース）

- ・ 9月 9日（月）
 - ・ 10月 7日（月）
- 時間：10：00～12：00
 会費：1回 300円 定員：5名
 クラフト（初心者コース）を経験した方が参加できるコースです。
 なお、初心者コースは、参加者が多いため、一旦、お休みします。

⑧ ほっこりハンドマッサージ & スッキリ頭皮マッサージ



- ・ 10月11日（金）
- 時間：10：00～12：00
 会費：1回100円 定員：7名
 持ち物：ハンドクリーム
 フェイスタオル

⑨ 五感で描くアート

- ・ 9月13日（金）
 - ・ 11月 8日（金）
- 時間：10：00～12：00 7/12製作
 会費：1回 500円 定員：5名



原則 奇数月の第2金曜日に開催！！

⑩ トールペイント

- ・ 9月19日（木）
 - ・ 10月24日（木）
- 時間：10：00～12：00 5/23製作
 会費：1回 300円 定員：5名
 持ち物：牛乳パック（開いたもの）



⑪ 室内での簡単スポーツ

- ・ 10月 3日（木）
- 時間：10：00～12：00
 会費：無料 定員6名
 持ち物：運動しやすい服装とシューズ
 水分補給用の水筒など

⑫ 将棋をしてみよう！

- ・ 9月12日（木）
 - ・ 10月10日（木）
- 時間：10：00～12：00
 会費：当分の間、無料 定員：6名
 初心者の方には、ルールを説明します。



パステル 4/15製作作品



押し絵 5/9製作作品



クラフト 2/19製作作品

⑬ フランス語に親しむ

- ・ 9月20日（金）
 - ・ 10月18日（金）
 - ・ 11月15日（金）
- 時間：10：00～12：00
 会費：無料 定員：6名

原則 第3金曜日に開催！！

⑭ “楽しく”おしゃべり”交流会

- ・ 10月 9日（水）
- テーマ：誰かに聞いて欲しいこと
 時間：10：00～12：00
 会費：無料 定員：8名
 持ち物：水分補給用の水筒 など

⑮ “健康運動指導士”体操

- ・ 9月24日（火）
- 時間：10：00～11：00
 会費：無料 定員：6名
 持ち物：運動しやすい服装とシューズ
 水分補給用の水筒など



協力ボランティア募集

体験型イベントの運営に関して、受付、準備、施設の開閉など、お世話（協力）していただける方、いませんか？

協力していただける場合、友の会事務局まで、ご連絡願います。