







	プログラム名	内 容	曜日	時間	◎予約 ●費用
ピア広場に慣れたい	ハッピーターン	気分調べや作業（封筒開封や折り、掃除など）を行います	第4水	11:00～12:00	
  <p>趣味を楽しみたい</p>   	ゆびいっぽんの会	写真で楽しく自分を表現してみよう スマホ撮影OK	第2木	13:30～16:00	◎●
	カルトナーージュ	フランスの伝統工芸 世界に一つの素敵な箱作りに挑戦	第2火 第3火	13:30～15:30	◎●
	棋士の会	囲碁と将棋の会 初心者歓迎	第2水 第4水	14:00～16:00	◎
	あとリエピア	ぬりえや絵を自由に楽しもう	第4金	13:30～15:00	
	園芸部	季節の花や野菜を育てよう	第2水 第3水	11:00～12:00	
	音楽部	前半は、ギターの上達を目指して練習に励みたい方。 後半は、合唱や音楽を楽しみたい方。各定員6名です。	第1水 第3水	14:00～16:00	◎
	お楽しみ同好会	縫製が好きな方が集まっています	第1金	10:30～11:45	
	おりがみ同好会	折り紙で自由な作品を作ってみよう	第1金 第4金	13:30～14:30	
	絵てがみ同好会	ハガキに季節のお便りを描こう	第4土	11:00～12:00	◎
	カラオケ同好会	スマホの伴奏を利用して歌います マイクは持っただけです	第2土 第4木	13:30～15:30	
	昔のあそび同好会	けん玉・お手玉・かるたなどを楽しもう	第2金	13:30～14:30	
	脳トレ同好会	謎解き・クロスワード・間違い探しなどを楽しもう	第1木	11:00～12:00	
<p>楽しく食べたい</p> 	ときわ台汁'S	1杯50円で汁物が食べられます 副菜もつき、ご飯をつければ200円です	第1～4水	11:00～12:00	◎●
	おやつ会	3時のおやつを作って愉しみます 参加費：100円	第4火	15:00～16:00	◎●
	カレーの日	参加費：300円・カレーを作りたい人募集中	第3土	11:00～12:00	●◎
<p>友達をつくりたい 誰かと話したい</p> 	ボードゲーム	トランプ・UNO・人生ゲーム等で遊ぼう	第1木 第3土	13:30～15:30	
	みんなのしゃべり場	共通の話題やテーマでおしゃべりしよう	第1金	11:00～12:00	
	淑女のしゃべり場	女性ならではのテーマでおしゃべりしよう	第4火	11:00～12:00	
	紳士のしゃべり場	男性ならではのテーマでおしゃべりしよう	第3金	11:00～12:00	
	私の推しを推します	推し＝自分の大好きなものを紹介する1時間！	第1火	11:00～12:00	
	防災訓練	いざという時に備え、知識を身に着け、訓練しよう	第2金	15:00～16:00	
セルフヘルプグループ	プチガーデン	ピアサポートに関心がある方、将来のピアサポーターを目指して一緒に学びませんか？	第3火	11:00～12:00	
<p>スポーツをしたい</p> 	ピンポン部	家庭用ピンポンで楽しもう	第1土 第3木	14:30～16:00 13:30～15:30	
	運動部(体育館)	体育館や公園でソフトバレーをしよう	第3金	14:00～16:00	◎
リフレッシュしたい	アロマストレッチ	アロマの香りの中でのびのび気分転換	第1火 第3土	14:30～16:00 10:30～11:45	◎●
<p>のんびり、落ち着いて 参加したい</p>	絵本朗読会	好きな絵本を読んだり、聞いたりしましょう	第2土	11:00～12:00	
	みんなの寺子屋	ボタン付け・雑巾縫いなど、手習いはじめにやってみよう	第2火	11:00～12:00	
	ペンシル'S	書くことに集中して気分すっきり	第1土 第3木	11:00～12:00	
生活の困りごとを みんなと考えたい	SST (社会生活技能訓練)	生活の中で困ったことや迷ったことを、SSTを活用して解決策を考えましょう	第4土	14:00～16:00	◎
地域と交流したい	金曜日	手作りお弁当、焼き菓子、布製品やパンを販売しています	第2・4金	10:30～12:00	
ミーティングと一緒に参加したい	運営ミーティング	プログラム企画や、ピア広場の運営などを話し合います	第1土	13:30～14:30	