

# 8月のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
AM 10:00-12:00		卓球・ポッチ ★1 藤田・栞原・坂下	フリータイム	セルフケア レイキ 田嶋	ランチ会 @ピリーブ		
PM 13:30-16:30		けやきマガジン 企画会議 田嶋	メンバー ミーティング	囲碁・将棋・ ゲーム 赤津・尾畑	絵画 糸日谷		
	7	8	9	10	11	12	13
AM 10:00-12:00	園芸 坂本・早野・(藤・ 藤原・石)	PC・スマホに 親しもう 森井	ウクレレ 櫻・高柳	トーク プログラム 藤田(敬)	山の日 お休み		
PM 13:30-16:30	カウンセラーを 囲んで 小木	ソフトバレー ★2 藤田(裕)	カラオケ 12・17時 切替	囲碁・将棋・ ゲーム 赤津・尾畑			
	14	15	16	17	18	19	20
AM 10:00-12:00	園芸 坂本・早野・(藤・ 藤原・石)	ソフトバレー ★2 藤田・栞原	納涼祭	英語 Enjoy shortplay 藤田(敬)	ピアサポートを 学ぼう 藤田(裕)		
PM 13:30-16:30	アロマ 田嶋	女子のお茶会 松原		囲碁・将棋・ ゲーム 赤津・尾畑	絵画 糸日谷		
	21	22	23	24	25	26	27
夏やすみ 							
	28	29	30	31	9/1	2	3
AM 10:00-12:00	園芸 坂本・早野・(藤・ 藤原・石)	ソフトバレー ★2 斉藤・藤原・中村	昼食づくり 長岡	バスツアー ブドウ園B3Q			
PM 13:30-16:30	絵本を 楽しもう 小林	第三土曜市 準備 森井	レイキセラピー 施術 田嶋				

場所 ★1 千葉市こころの健康センター (JR稲毛駅西口3番からバス。市営高浜線一下車そば)

★2 千葉県民体育センター・レクリエーションセンター (千葉都市モノレール「スポーツセンター駅」そば)

★3 JOYSOUND稲毛駅前店 (稲毛区小仲台2-4-12セブンイレブンの上) 部屋No.615

- カラオケ 【場所が変更になります】 JOYSOUND稲毛駅前店 会費：メンバー1000円。
- 昼食づくり メニュー：冷やし中華。参加費300円。エプロンと三角巾持参。
- メンバーミーティング テーマ：プログラム、けやきメール編集、体験談マガジン など。
- PC・スマホに親しもう スマホの基礎。ワードやエクセルも練習します。
- トークプログラム ボードゲームを使って、お互いを知ろう。自分の意外な面もわかるかも？！
- 英語 Enjoy shortplay 英語で海外ドラマのワンシーンを楽しもう
- ピアサポート どんなことするの？自分にもできる？基本を学びます。
- 絵本を楽しもう 大人も読んで楽しい絵本を一緒に読んだり、紹介し合ったりしましょう。
- ランチ会 けやきから歩いて3分。「カフェ・ピリーブ」さんにみんなで行きましょう。
- 女子のお茶会 女性メンバー中心におしゃべりを楽しみましょう。
- セルフケア・レイキ 体内の気の流れを整えます。呼吸法、ストレッチでリラックス。
- アロマ 不眠、頭痛、イライラ解消など、アロマ活用方法を学ぼう。
- レイキセラピー施術 一人30分間のレイキセラピーです。先着順。