

		面接 相談	電話 相談		時間	参加費 (¥)	備考
1日	火						休み
2日	水	○	○	茶話会	14:00～15:00	無料	
3日	木	○	○	レンジでCooking！ 柏餅づくり 	14:00～15:30	実費	
4日	金	○	○	輪投げをしよう！	14:00～15:00	無料	
5日	土						休み
6日	日	○	○	アートの日	14:00～15:00	無料	
7日	月	○	○	昼のヒットスタジオ THE MOVIE	14:00～15:00	無料	
8日	火						休み
9日	水	○	○	ダーツ！！	14:00～15:00	無料	
10日	木	○	○	メンバー希望プログラム☆都賀川へハイキング☆(時間厳守)	13:00～15:00	実費	13時三宮元噴水前
11日	金	○	○	エクササイズ	14:00～15:00	無料	
12日	土						休み
13日	日	○	○	ゲームの日	14:00～15:00	無料	
14日	月	○	○	太極拳 ～西尾講師を迎えて～	14:00～15:00	無料	コミスタ307
15日	火						休み
16日	水	○	○	☆カフェタイム☆	14:00～15:00	ドリンク ¥50 お茶菓子 ¥50	
17日	木	○	○	ピアサポーターと語ろう！	14:00～15:00	無料	
18日	金	○	○	卓球をしよう！	14:00～15:30	¥100	コミスタ307
19日	土						休み
20日	日	○	○	地域交流“神戸まつり”集合：三宮元噴水前に11時(時間厳守)	13:00～15:00	飲食する方 実費	11時三宮元噴水前
21日	月	○	○	歯と口の健康づくり～歯と口を清潔に健康に保つためのプログラム～	14:00～15:00	無料	
22日	火						休み
23日	水	○	○	♡ マインドフルネス ♡	14:00～15:00	無料	
24日	木	○	○	メンバー希望プログラム☆ハーブティー&お菓子を楽しもう！☆	14:00～15:00	ドリンク ¥50 お茶菓子 ¥50	
25日	金	○	○	ウォーキング～足湯～	14:00～15:00	無料	
26日	土						休み
27日	日	○	○	カラオケ♪	14:00～15:30	無料	
28日	月	○	○	メンバー希望プログラム～くら寿司へ行こう♪(時間厳守)	11:00～13:00	実費	11時センター集合
29日	火						休み
30日	水	○	○	クリーンアップデー	14:00～15:00	無料	
31日	木	○	○	お手玉カーリング	14:00～15:00	無料	

第48回 神戸まつり

～かがやいて神戸 きらめいて笑顔～

平成30年5月20日(日) 13:00 三宮元噴水前集合(時間厳守)

- ☆おまつりの雰囲気やパレードを見ましょう
- ☆年に一度の神戸まつりをみんなで楽しみましょう。
- ☆三宮で解散します。15:00頃の予定です。



♡ 新プログラム♡ マインドフルネス

日時：5月23日(水) 14:00～15:00

場所：センター交流室

心の中が、過去への後悔、将来への不安、日々の様々なストレス等々でいっ