

Stairways 2023年 2月 プログラム表

MON	TUE	WED	THU	FRI
		1 DJステア (合同) のんびりタイム 0 アイロンピース (合同) のんびりタイム S	2 ねんどをしよう のんびりタイム 0 ステア de MOVIE のんびりタイム Y9	3 ウノや トランプをしよう (合同) のんびりタイム N ヴィーナストラウンジ (合同) ※女性限定 のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋 S
6 ピアノをちょっと弾いてみよう のんびりタイム K 地下街を歩こう のんびりタイム S	7 まったり Youtube のんびりタイム H ステササイズ (仮) のんびりタイム K NEW	8 ファンレターを書こう のんびりタイム H 雪像を見に行こう のんびりタイム O 11:30~ ステササイズ (仮) NEW	9 小物づくり (3月の飾りなど) のんびりタイム M DJステア のんびりタイム Y9	10 アイロンピース (合同) のんびりタイム I ステ通を作ろう のんびりタイム N 12:45~ 映画選考委員会
13 コーヒー&紅茶でまったりしよう のんびりタイム I ステア de MOVIE のんびりタイム Y9	14 ねんどをしよう のんびりタイム O 小物づくり (3月の飾りなど) のんびりタイム S	15 まったり Youtube のんびりタイム H ステ通を作ろう のんびりタイム Y 11:30~ ステササイズ (仮) NEW	16 ウノや トランプをしよう のんびりタイム H ステササイズ (仮) のんびりタイム Y NEW	17 アイロンピース (合同) のんびりタイム N コーヒー&紅茶でまったりしよう のんびりタイム K
20 DJステア のんびりタイム I ぬりえや 切り絵をしよう のんびりタイム S	21 ステ通を作ろう のんびりタイム Y DJステア のんびりタイム S	22 ウノや トランプをしよう (合同) のんびりタイム O コーヒー&紅茶でまったりしよう のんびりタイム Y9	23 2月23日 天皇誕生日 	24 地下街を歩こう のんびりタイム N 折り紙をしよう のんびりタイム S
27 まったり Youtube のんびりタイム I 気軽に脳トレ のんびりタイム S	28 ステササイズ (仮) のんびりタイム I NEW ピアノをちょっと弾いてみよう のんびりタイム K ナイトケアありません	大雪の季節ですね この時期は交通機関も乱れがちです。 時間に余裕をもって、 気を付けてステアに来てくださ いね	一日の流れ 9:30 開所 13:30 プログラム開始 9:45 朝の会 10:00 プログラム開始 14:50 プログラム終了 11:30 プログラム終了 帰りの会 12:00 昼食 15:00 閉所	

「のんびりタイム」は、何もせずにゆったりしても構いません。また、読書や小物づくり、パソコン、勉強、何か持参したものを取り組むなど、自分でできるものなどを行うことができます。各自で取り組んでください。「ステササイズ (仮)」は動画を見ながら軽い運動をするプログラムです！ぜひ参加お待ちしております。プログラム名も大募集中です！思いついた方はスタッフまで◎