

～12月の予定～

発行元：NPO法人星槎教育研究所

月 【TRY (トライ)】	火 【アクティビティ】	水 【自立グロウ】	木 【シュミミック★】	金 【自分磨き】
居場所に慣れていない人も参加しやすいプログラムです。			1 【OHANA ブランチ】 10:30～15:00	2 【クリスマス会議♪】 14:00～16:00
5 【川合タイム】	6 【ホメオストレッチ】 14:00～	7 【保護者面談】 14:00～	8 【OHANA 倶楽部】 13:00～15:00	9 【文化部】 14:00～
12	13 【ほっこりお茶会】 14:00～15:30 *女性限定のプログラムです。	14 【保護者面談】 15:00～ 【心理教育プログラム】 14:00	15 【OHANA 倶楽部】 13:00～15:00	16 【チャートクリスマス会】 15:00～17:00
19 【川合タイム】	20 【パステルシャインアート】 14:00～15:30	21 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～	22 【神楽坂さんぽ】 13:00～15:00	23 祝日・天皇誕生日でお休み
26 【川合タイム】	27 【大掃除】 14:00～15:30	28 冬休みでお休み	29 冬休みでお休み	30 冬休みでお休み

★開所時間★

月・火・水・金・・・12:30～18:00
木・・・10:30～15:00

※木曜日の開所時間は 10:30 からになります。

※プログラムの時間はそれぞれ異なりますので、上の予定表をご確認ください。

★お知らせ★

随時 HP を更新しておりますので、新情報（天候不良による閉所など）につきましては、下記ブログをご確認ください。

ブログ http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation

【 TRY (トライ) 】 講師：川合雅久先生

★川合タイム★ 12/5・12/19・12/26 (月)

*特に時間の指定はありません！ *12/12 川合(雅)先生はお休みです。

自己回復力+自己免疫力+自己治癒力+自己決定力=かわいタイムはすべての要素を含んだ時間です。メンバーの皆さんの「やりたい！」の声を大事にしなが、毎回、何が起るかわかりません。「こんなことやってみたい！」「こんなことを知りたいの！」という思いがある人は、川合先生にどンドンお話してみてください。何をやりたいかわからない人も、安心して参加してくださいね。参加していくうちに、思いが湧き上がってくるかもしれませんよ！

【シュミミック★】

★OHANA ブランチ★ 12/1 (木) 10:30～ 担当：川合(理)

*事前予約をお願いします！ *参加費 200 円ぐらい

今月は「シチューポットパイ」を作ります。買い物～調理～食事と行います。調理や食事だけの参加もOKです！（*その場合は事前にお知らせください）普段料理をしない人も是非参加してくださいね！

★OHANA 倶楽部★ 12/8・15 (木) 13:00～15:00 担当：菊地

OHANA とはハワイ語で『家族』を意味します。安心感をもって、人との交流を楽しむ時間です♪初めて来た人も参加しやすいゲームをしたり、おしゃべりなど・・・その時集まったメンバーで何をするかを決めます。

★神楽坂さんぽ★ 12/22 (木) 13:00～15:00 担当：福井

今月は「江戸の坂めぐり」をします。現在の地名・坂の名称は、江戸の歴史の名残りなんですよ。「早稲田通りは江戸城に出勤する土官の通勤路だった」「神楽坂にはかつて大階段があった」・・・江戸の風を感じながら歩きましょう♪

★心理教育プログラム★ 12/14 (水) 14:00～15:00

*時間が変更しました。ご注意ください！ 担当：栗田

自己理解と他者理解のための心理教育プログラムが始まりました。世の中をうまく生きていくためのコツは、自分と他人の心理を理解することに他なりません。このプログラムでは座学やワークを通して様々な心理について学びます。

皆様のご参加をおまちしております。

【 アクティビティ 】

★ホメオストレッチ★ 12/6 (火) 14:00～ 講師：川村先生

今月は「イライラ・不安・パソコン作業時などにおススメの緊張緩和法」をテーマに学びます。日常で起きる緊張にすぐに対処できるストレッチと呼吸法をします。15時から、ホメオストレッチのケアを受けることができます。四名の方限定なので、事前予約をしていただいた方が確実に受けることができます。（※先生と1対1でひとりずつ行います。といってもケアを受ける人はただベッドに寝ているだけ。ゆったりとしたリラクゼーションを体験して、眠くなる人もいるんですよ♪）

★ほっこりお茶会★12/13 (火) 14:00～15:30 担当：川合(理)・大森

女性限定のプログラムです。（*居場所は通常通り開所しています。）お茶を飲みながら、おしゃべりしながら、手作業を楽しみましょう♪前回の茶会で行った「フェイクスイーツ作り」をもう一回やりませんか？樹脂粘土を用意しておきますね。

★パステルシャインアート★12/20 (火) 14:00～15:30 講師：国重先生

パステルシャインアートは描いて癒され見て癒される不思議なアートです。自分の内なる心と話してみませんか？（パステルという画材を使って、テーマに沿って描いています。絵のうまい下手はまったく関係ないのでお気軽に体験してみてください☆）

★大掃除★12/27 (火) 14:00～15:30

居場所の大掃除をします。汚れても構わない格好で来てください。居場所を綺麗にし、気持ち良く新年を迎えられるようにしましょう♪

【 自分磨き 】

★クリスマス会議★ 12/2 (金) 14:00～16:00 担当：大森・菊地

12月16日のクリスマス会の内容を決める話し合いをします。事前にクリスマス会でやりたい事の候補を募集しています。居場所のホワイトボードに用紙があるので、やりたい事がある人はどしどし書いてね！！

★文化部★ 12/9 (金) 14:00～ 担当：大森・菊地

文化部後期（11月～3月）は、「アニメ部」「ユーチュー部」「聖地巡り部」「お絵かき部」があります。

この日の文化部では、「聖地巡り部」・「お絵かき部」をします！！

（今月は「アニメ部」「ユーチュー部」はお休みです。楽しみにしていた方、ごめんなさい。）

【 今月のイベント 】

★チャートクリスマス会★ 12/16 (金) 15:00～17:00

チャート通信表面に詳細が記載されています♪準備から参加してくれる人は13時に来てもらえると助かります！

★大掃除★12/27 (火) 14:00～15:30

居場所の大掃除をします。汚れても構わない格好で来てください。年の最後に居場所を綺麗にし、気持ち良く新年を迎えられるようにしましょう♪

◆□◆□◆プログラムの参加について◆□◆□◆

□材料の準備・座席の用意などがありますので、電話・メール・参加者名簿(チャート入り□)への記入にて、事前の予約をお願いしています。ご予約いただいていない利用者の方は参加人数によってご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください。

星槎教育研究所 CHART03-5225-6245 chart@seisa.ed.jp

□開始予定時間の前に到着出来るように心がけてください。

□プログラムへの参加は、ご登録されている方に限ります。「保護者対象」と明記のあるもののみ、保護者の方がご参加いただけます。

ご協力よろしくお願いいたします。

