

# ～1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】
2 冬休みでお休み	3 冬休みでお休み	4 冬休みでお休み	5 冬休みでお休み	6 新年初開所日 *プログラムはありません。
9 祝日でお休み	10 【ホメオストレッチ】 14:00～	11 【保護者面談】 15:00～ 【心理教育プログラム】 14:00～15:00	12 【OHANAランチ】 13:00～15:00	13 【Do! スポーツ!!】 14:00～
16 【保護者面談】 13:30～ 【川合タイム】	17 【ほっこりお茶会】 14:00～15:30 *女性限定のプログラムです。	18 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～ 【高岡さん】 14:00～15:30	19 【神楽坂さんぽ】 13:30～15:00	20 【文化部】 14:00～15:30
23 【保護者面談】 13:30～ 【川合タイム】	24 【パステルシャインアート】 14:00～15:30	25	26 【OHANA倶楽部】 13:00～15:00	27 【文化部】 14:00～15:30
30 【保護者面談】 13:30～ 【川合タイム】	31 【創作サークルものづくり】 14:00～15:30			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

### ★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（天候不良による開所所など）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](http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation)

### 【 TRY (トライ) 】 講師：川合雅久先生

#### ★川合タイム★ 1/16・23・30 (月)

\*特に時間の指定はありません！

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、川合先生にどんどん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！

### 【 自立グロウ 】

#### ★心理教育プログラム★ 1/14 (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。

#### ★心の健康対策本部!★ 1/13 (金) 14:00～15:30 担当：高岡

重たい気持ちを軽くして、毎日の暮らしを過ごしやすいものにするためのプログラムです。認知行動療法という心理療法の理論に基づき、不安や憂うつに効く技をみんなで練習します。とても簡単なところから始めるのでお気軽にご参加下さい。

### 【 自分磨き 】

#### ★Do! スポーツ!!★ 1/13 (金) 15:15～16:45 担当：福井

今月はレク3。「だるまさんがころんだ」「しっぽとり」「大玉転がしドッチ」をします。懐かしい遊びで体を動かそう！

#### ★文化部★ 1/20・1/27 (金) 14:00～15:30 担当：大森・菊地

1/20「聖地巡り部」・「お絵かき部」1/27「アニメ部」「ユーチュー部」をします。来てね！

### 【 アクティビティ 】

#### ★ホメオストレッチ★ 1/10 (火) 14:00～ 講師：川村先生

今月は「笑いや笑顔の効能」をテーマに学びます。表情筋のストレッチや今回は新春ということもあり福笑いをします。15時からは、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、眠くなる人もいますよ！)

#### ★ほっこりお茶会★1/17 (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。)

「大人の塗り絵」をしながら、おしゃべりしながらのお茶会です♪

新しい塗り絵が増えましたよ。

#### ★パステルシャインアート★1/24 (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☆)

#### ★創作サークル ものづくり?★1/31 (火) 14:00～15:30

今回は「キャラチョコ(痛チョコ)」をつくります♪爪楊枝を使って、チョコレートで絵を描きます。下地に写した絵をなぞるだけなので、絵心はいりません。完成後はもちろん食べられます!!

### 【 シュミミック★ 】

#### ★OHANA ランチ★ 1/12 (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「ほうとう」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★ 1/19 (木) 13:00～15:00 担当：川合(理)

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★ 1/19 (木) 13:30～15:00 担当：福井

皆さん初詣には行きました？行った人も、まだの人も、行かない主義の人も、年初めにお参りをして心を整えてみませんか？行先は「穴八幡宮」。開運やお金の巡りを良くするご利益があるそうですよ。

☆彡 ★☆☆☆彡 ☆☆☆彡

### ◆□◆□◆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ひいたします。