

# ～2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】
		1 【保護者面談】 14:00～ 【心理教育プログラム】 14:00～15:00	2 【OHANAランチ】 10:30～	3 【文化部】 14:00～15:30
6 【川合タイム】	7 【ホメオストレッチ】 14:00～	8 【就労個別相談】 ①14:30～②15:30～	9 【OHANA倶楽部】 13:00～15:00	10 【ほっこりお茶会】 14:00～15:30 *女性限定のプログラムです。
13 【川合タイム】	14 【ゲームタイム】 14:00～15:30	15 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～ 【心の健康対策本部】 14:00	16 【OHANA 倶楽部】 13:00～15:00	17 【Do! スポーツ!!】 15:15～16:45
20 【川合タイム】	21 【パステルシャインアート】 14:00～15:30	22 【保護者面談】 14:00～	23 【神楽坂さんぽ】 13:30～15:00	24 【文化部】 14:00～15:30
27 【川合タイム】	28 【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★ 2/6・13・20・27 (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ら、毎回、何が起こるか分かりません。「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★ 2/1 (水) 14:00～15:00 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！★ 2/15 (水) 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】

#### ★ほっこりお茶会★2/10 (金) 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。）「毛糸で作る簡単シュシュづくり」をします♪♪おしゃべりをしながら、物作りを楽しみませんか？

#### ★Do! スポーツ!!★ 2/17 (金) 15:15～16:45 担当：福井

今月は卓球に挑戦。榎町地域センター多目的ホールで行ないます。（倉庫にある卓球台を出すので、お手伝いもよろしくお願いします！）

#### ★文化部★ 2/3・2/24 (金) 14:00～15:30 担当：大森・菊地

2/3「聖地巡り部」・「お絵かき部」2/24「アニメ部」「ユーチュー部」をします。来てね！聖地巡り部は、3月に神楽坂近郊のアニメの舞台になった場所や文豪の縁の地を訪ねる予定です。2月はその為の話し合いをします。「ユーチュー部」はおススメのユーチューブ動画を紹介したりしています。お気に入りの動画がある人は是非紹介しに来てね★

### 【アクティビティ】

#### ★ホメオストレッチ★ 2/7 (火) 14:00～ 講師: 川村先生

今月は「腸の健康」をテーマに学びます。腸についてのお話を聞き、その後腸の働きをよくするストレッチや運動を行う予定です。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、眠くなる人もいますよ♪）

#### ★ゲームタイム★2/14 (火) 14:00～15:30 担当：矢野・川合 (理)

「ディクシット」というフランスのゲームをして遊びます♪不思議な絵が描かれたカードに、絵のタイトルをつけて、そのタイトルをつけた人を当てる?!ゲームです。初めて遊ぶ人も慣れてる人も大歓迎!!

#### ★パステルシャインアート★ 2/21 (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★2/28 (火) 14:00～15:30 担当:大森

今月は「オリジナル食器作り」をします。焼きつけマーカーで食器に絵を描いて、オーブンレンジで焼くだけ！簡単にオリジナル食器が作れます

\*参加費100円

### 【シュミミック★】

#### ★OHANA ランチ★ 2/2 (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「ミートソース」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★ 2/9・2/16 (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★ 2/23 (木) 13:30～15:00 担当：福井

神楽坂近辺の坂を巡る・第2弾。今回は「神楽坂から飯田橋」界隈を歩きます。寒さ対策をしてきてね！

#### ★就労個別相談★ 2/8 (水) 担当:栗田 \*事前予約をお願いします！

①14:30～ ②15:30～

就労に向けて意欲が高まってきているメンバーさんを対象にしています。思いはあるのだけど、何をしたいかわからない、自分は働けるかな・・・考えると不安はつきないと思います。就労までの手立てを一緒に考えていきましょう。

### ◆□◆□◆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が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。