

～3月の予定～

発行元：NPO法人星槎教育研究所

| 月 【TRY (トライ)】 | 火 【アクティビティー】 | 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 【心理教育プログラム】 14:30～15:30 | 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 【保護者面談】 13:00～ | 9 【OHANA倶楽部】 13:00～15:00 | 10 【創作サークルものづくり】 14:00～15:30 |
| 13 【川合タイム】 | 14 【ほっこりお茶会】 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 【移行支援施設見学】 **12:45 現地集合** |
| 20 祝日でお休み | 21 【パステルシャインアート】 14:00～15:30 | 22 【保護者面談】 15:00～ | 23 【DO! スポーツ!!】 13:15～15:00 | 24 【文化部】 14:00～15:30 |
| 27 【川合タイム】 | 28 【お花見】 13:30～16:30 | 29 【就労個別相談】 ①14:30 ②15:30 | 30 【OHANA 倶楽部】 13:00～15:00 | 31 |

★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★ 3/6・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★ 3/1 (水) 14:30～15:30 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!★ 3/15 (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。

【シュミミック★】

★OHANA ランチ★ 3/2 (木) 10:30～ 担当:川合 (理)

*事前予約をお願いします！*参加費 200円くらい

今月は「焼きうどん」を作ります。買い物～調理～食事と行きます。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★ 3/9・16・30 (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。

★Do! スポーツ!!★ 3/23 (木) 13:15～15:00 担当:福井
卓球・ふたたび！先月は卓球台を囲んで打ち合う遊び方を編み出したり、楽しかったですね！今月は台を2台出して、試合っぽく遊びましょう！

【アクティビティー】

★ホメオストレッチ★ 3/7 (火) 14:00～ 講師:川村先生

今月は「季節の変わり目の過ごし方」をテーマに学びます。この季節になると、どうしても気持ちがウツウツしてしまう、やる気が出ない、疲労感がいつもある...そんな時にどうしたらよいかを学びます。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でひとりずつ行きます。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★3/14 (火) 14:00～15:30 担当:川合 (理)

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。）「折り紙」をします♪♪お茶を飲みながら、のんびりとした時間を過ごしましょう♪♪

★パステルシャインアート★ 3/21 (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☆

★お花見★3/28 (火) 14:00～16:30 担当:川合・大森

「戸山公園」まで歩いて行き、お花見をしましょう♪今年の桜は綺麗な・・・レジャーシートやお菓子などを持ってきて来てもらえると助かります。

【自分磨き】

★創作サークルものづくり★3/10 (金) 14:00～15:30 担当:大森

今月は「アイシングクッキー作り」をします。クッキーに砂糖やチョコレートで絵や模様を描いて、自分だけのオリジナルクッキー作りに挑戦してみましょう。

★文化部★ 3/3・3/24 (金) 13:30～15:30 担当:大森・菊地

3/3「アニメ部」「ユーチュー部」3/24「聖地巡り部」・「お絵かき部」をします。聖地巡り部は、電車で雑司ヶ谷駅まで移動し、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。詳細は居場所で告知します。*交通費がかかります。「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てくださいね★

★就労個別相談★ 3/29 (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。

★移行支援施設見学★ 3/17 (金) 担当:川合 *事前予約をお願いします！

移行支援施設「SAKURA」の見学へ行きます。渋谷センターと新宿センター二カ所の見学をする予定です。*移動に電車代がかかります。

時間：12:45～16:00頃 集合：12:45 SAKURA 渋谷センター建物前
移行支援施設ってどんな場所だろう・・・と興味を持たれた方は、この機会に見学してみませんか？移行支援施設を知る機会になればと思います。詳細は川合まで。

◆□◆□◆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、保護者の方にご参加いただけます。

ご協力よろしくお願いいたします。