

# ～6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	2 【文化部】 14:00～
5 【川合タイム】	6 【ホメオストレッチ】 14:00～	7	8 【OHANA 倶楽部】 13:15～	9 【心の健康対策本部！】 15:30～
12 【川合タイム】	13 【そうだ、カラオケ行こう！】 13:30～15:30	14 【保護者面談】 13:30～	15 【OHANA ブランチ】 10:30～	16 【文化部】 14:00～
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】 13:30～	23 【お菓子づくり】 14:00～
26 【川合タイム】	27 【創作サークルものづくり】 14:00～	28 【保護者面談】 13:30～	29 【OHANA 倶楽部】 13:15～	30 【Do!スポーツ】 14:00～15:30

## ★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★ 6/5・12・19・26 (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よう！」「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】

6/9 (金) の「心の健康対策本部」にぜひ参加してください！

## 【シュミミック★】

### ★ OHANA ブランチ ★ 6/15 (木) 10:30～ 担当：福井・大森

\*事前予約をお願いします！\*参加費 200 円くらい。食べるだけでも OK！  
今月は「餃子定食」を予定しています。餡（あん）を皮で包む時のヒダヒダが餃子のキモ。スープと付け合わせを添えて定食風に見よう。

### ★ OHANA 倶楽部 ★ 6/8・29 (木) 13:15～15:00 担当：福井

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 ★ 6/22 (木) 13:30～15:00 担当：福井

「顔マラソン」第 2 弾。  
今月は左目の部分を歩きます。てくてく歩きながら、心と目に留まったものを撮影しています。スマホのカメラやデジカメを持ってきて、季節を感じてみませんか。  
※雨天決行です。雨の日は雨の景色を楽しみましょう。



## 【アクティビティ】

### ★ ホメオストレッチ ★ 6/6 (火) 14:00～ 講師：川村先生

お天気が良ければ、近くの公園へ行き体を動かしてみたいと思います。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！)

### ★ そうだ、カラオケ行こう！ ★

チャートメンバーでカラオケに行きましょう！今回はお店に予約を入れるので、参加したい人は 6/9 (金) までにスタッフに申し出てください。

### ★ パステルシャインアート★ 6/20 (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☆)

### ★ 創作サークルものづくり ★ 6/27 (火) 14:00～ 担当：平原

この梅雨の時期を気持ちよく過ごしたいですね！今月は「バスボム」を作ります。ジメジメした梅雨のこの時期をお風呂に入ってサッパリしましょう♪  
(材料の準備がありますので、6/13 までに予約をお願いします！)

## 【自分磨き】

### ★ 文化部 ★ 6/2・16 (金) 14:00～15:30 担当：大森・平原

みんなで話し合いをして決まった部活、どんなことをしていこう？！

◆6/2…アニソン部・イラスト部

◆6/16…アニメ部・聖地巡り部

### ★ 心の健康対策本部！★ 6/9 (金) 15:30～17:00 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な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。

### ★ お菓子づくり ★

だんだん暑くなってきました。梅雨時、ジメジメとうっとうしいこの季節を、さっぱりしたおやつで乗り切りましょう。ゼリーなんていかがでしょうか。

\*参加したい人は、事前予約をお願いします。

### ★ Do!スポーツ!!★ 6/30 (木) 14:00～15:30 担当：福井

今月は釣り堀でフィッシング体験しましょう！釣りはちょっと気が短い方が成果が上がると言いますが、さてどうでしょう！？雨天でも行きます。

場所：市ヶ谷フィッシュセンター（総武各停の窓から見えます）

料金：950 円（1 時間、つりざお・つりえさ込）

（行きは歩いて向かいます。20 分くらいです。市ヶ谷駅集合でも OK！）

## ◆□◆□◆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(チャート入り口)への記入にて、事前の予約をお願いしています。ご予約いただけ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ひいたします。