

# ～4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】
3 【川合タイム】	4 【ホメオストレッチ】 14:00～	5	6 【OHANAランチ】 10:30～	7 【文化部】 14:00～
10 【川合タイム】	11	12 【就労の花道】 14:30～	13 【OHANA倶楽部】 13:15～	14 【心の健康対策本部！】 15:30～
17 【川合タイム】	18 【パステルシャインアート】 14:00～15:30	19 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～	20 【OHANA倶楽部】 13:15～	21 【文化部】 14:00～
24 【川合タイム】 【保護者面談】 13:30～	25 【創作サークル ものづくり】 14:00～	26	27 【神楽坂さんぽ】 13:15～	28 【D.o!スポーツ】 15:00～16:45

### ★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](http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation)

### 【 TRY (トライ) 】 講師：川合雅久先生

★川合タイム★ 4/3・10・17・24 (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、何が起ころかわかりません。「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】

★就労の花道★ 4/12 (水) 14:30～15:30 担当:栗田  
「将来的には働きたいけど…」「就労に至るまでの道のりってどんなだろう？」  
どんなことから始めればよいのか、順を追って知っていきませんか？栗田さんに個別に相談したい方は、時間を設けますのでスタッフまで申し出てください。

### 【自分磨き】

★文化部★ 4/7・21 (金) 14:00～15:30 担当：大森・福井  
4/7 文化部の内容を決める話し合いをします。  
4/21 4/7の文化部で決まった内容を行います。  
★心の健康対策本部！★ 4/14 (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。とても簡単などころから始めるのでお気軽にご参加下さい。  
★D.o!スポーツ!!★ 4/28 (木) 15:00～16:00 担当：福井  
今月は新しいスポーツ「ショートテニス」をします！ショートテニスは、スポンジ製のボールでテニスを少し簡単にした競技。ぜひ一緒にトライしよう！

### 【アクティビティー】

★ホメオストレッチ★ 4/4 (火) 14:00～ 講師: 川村先生  
今月は「ホメオストレッチとは？」。今の自分の心身をチェック。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！)

★パステルシャインアート★ 4/18 (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★ 4/25 (火) 担当:平原  
平原スタッフがものづくりプログラムに復活！今月はアクリル絵の具を使って、空き缶をすてきなインテリアに変えちゃいます。  
(※材料の準備があるので、参加希望の方は4/20(木)までに予約をお願いします)

### 【シュミミック★】

★OHANAランチ★ 4/6 (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  
今月は「」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★ 4/13・20 (木) 13:00～15:00 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★ 4/28 (木) 14:00～15:30 担当:福井  
新年度最初のおさんぽは「椿山荘で春を感じよう！」がテーマです。自然豊かな庭園の花や新緑を見ながら、ゆったりした気持ちになりませんか？

### ◆□◆□◆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。