

～5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 【川合タイム】	2 【コミュニケーションゲーム】 14:00～	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 【川合タイム】	9 【ホメオストレッチ】 14:00～	10 【保護者面談】 15:00～	11 【神楽坂さんぽ】 13:30～	12 【心の健康対策本部！】 15:30～
15 【川合タイム】	16 【パステルシャインアート】 14:00～15:30	17 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～	18 【OHANA倶楽部】 13:15～	19 【Do!スポーツ!!】 15:00～16:45
22	23 【創作サークル ものづくり】 14:00～	24	25 【OHANA ブランチ】 10:30～	26 【文化部】 14:00～
29 【川合タイム】 【保護者面談】 13:30～	30 【ほっこりお茶会】 14:00～	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

【 TRY (トライ) 】 講師：川合雅久先生

★川合タイム★ 5/1・8・15・29 (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】

※今月はありません。

【シュミミック★】

★神楽坂さんぽ★ 5/11 (木) 13:30～15:00 担当：福井

最近「顔マラソン」の存在を知りました。コースを回ると地図上に顔ができるマラソンコースのことです。今月は「東京顔マラソン」のコースの一部を歩いてみようと思います。JR 飯田橋駅 13:30 集合です！

★OHANA 倶楽部★ 5/18 (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。

★OHANA ブランチ★ 5/25 (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

今月は豚のしょうが焼き。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！

【アクティビティ】

★コミュニケーションゲーム★ 5/2 (火) 14:00～ 担当：福井

「私はだあれ？ゲーム」と「いつ・どこゲーム」をします。以前チャートで流行ったゲーム。久々にみんなでやりませんか？

★ホメオストレッチ★ 5/9 (火) 14:00～ 講師：川村先生

今月は「ベッドでする朝晩ケア」。ストレッチなど体をほぐす動きを知りましょう。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♪）

★パステルシャインアート★ 5/16 (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★ 5/23 (火) 14:00～ 担当：平原

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5/16(火)までに予約をお願いします）

★ほっこりお茶会★ 5/30 (火) 14:00～ 担当：大森・平原

古着のリメイクや小物づくりなど、世の中はハンドメイドが流行中。お茶会ではハンドメイド女子を目指すべく、ミシンを使って活動してみようと思います。女子メンバー限定。お待ちしております。

【自分磨き】

★心の健康対策本部！★ 5/12 (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。とても簡単のところから始めるのでお気軽にご参加下さい。

★Do!スポーツ!!★ 5/19 (木) 15:00～16:45 担当：福井

今月は「ユニカール」をします！ユニカールはカーリングの地上版。3対3でストーンを投げ合います。牛込筆筈地域センターで行ないます！

★文化部★ 5/26 (金) 14:00～15:30 担当：大森・平原

今月は「イラスト部」と「聖地巡り部」をします。イラスト部では、デッサンなど絵の基本についても取り組む予定です。聖地巡り部は話し合い開始！

◆□◆□◆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る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。