

チャート通信 7月号

TEL 03-5225-6245
 FAX 03-5225-6246
 Mail chart@seisa.ed.jp
 URL http://seisa.ed.jp/npo/chart.html
 ブログ http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation



発行元 NPO 法人星槎教育研究所
 スタッフ一同より



《プログラム紹介》

今月は「神楽坂さんぽ」の紹介です。木曜日の午後、この神楽坂周辺をのんびり歩いています。6月は、顔マラソンのコースの一部を歩きました。顔マラソンって何?と思った方もいたかもしれません。気になった人はネットで調べてみてくださいね。各地で顔マラソンやっているようです。

このチャートがある「神楽坂」の地名に「坂」とついていることもあり坂と路地が多く、「まだここは歩いていない!」と言う人もいるのではないのでしょうか?そんな知らない路地裏散策もできる「神楽坂さんぽ」です。「こんなところにこんなお店がある!」とか、「こんな花が咲いている!」とか、毎回ちょっとした新しい発見がありますね。隠れ家的なカフェやお菓子屋さんも多くあります。そんなお店を見つけておいて日を改めて行ってみたいですね。神楽坂周辺で行ってみたいという所があれば、みんなで行ってみたいと思います。

新しい発見をしたいあなた!ぜひ参加してみてくださいね♪

★知っ得!★豆知識

《泉のひろば》★今月は「肩甲骨はがし」★

柔軟性をチェック!



肩まわします

胸の高さで腕を、腕をぐっと上に伸ばす



腕を胸の高さで伸ばしたまま、上体を左右にひねります



両腕を後ろ手で組み、上に引っ張り出す。次に左右にひねります。



肩甲骨のコリをほぐすことで正しい姿勢を作るほか、肩・腰痛が解消したり、脂肪細胞を活性化させてダイエット効果をもたらすそうです。

カッチカチになった筋を運動で柔らかくしてスッキリしましょう!



プログラムの事前予約について

今月は、予約や準備の関係で「事前予約」をお願いしたいプログラムがいくつかあります。以下のプログラムに参加したいメンバーは、来所時、または電話で予約をしてください。

- ◆7/11 (火)「創作サークルものづくり」…※切:7/7 (金)
- ◆7/25 (火)「OH!SANPO <NEO>」……※切:7/21 (火)

★保護者対象セミナー★

チャート利用者の方の保護者の方を対象にした『保護者対象セミナー』を開催します。

【日時】7月19日(水) 10:30~ **要予約**

【講師】フリースクール英明塾代表・川合雅久氏

子どもが考えていることがわからない、今の状況をどうすればいいのか不安だ...といった、日ごろ気になっていることやお困りのことなどを、座談会形式で一緒に考えます。講師の川合先生は、約40年にわたりフリースクールや様々な自然体験を通して、ひきこもりや不登校の子どもたちの対応をされています。日々子どもたちと向き合い、関わっている川合先生のお話を伺い、ひきこもりの子どもたちの気持ちに触れてみませんか。

★今月の個別相談★ **要予約**

*川合雅久先生とチャートスタッフが二人体制でお話を聞かせていただきます。

- ・7月12日(水)
 - ①14:30~ ②15:30~
- ・7月19日(水) (保護者セミナー終了後)
 - ①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ ④16:30~
- ・7月31日(月)
 - ①13:30~ ②14:30~

※フリースペース利用者の保護者の方は是非ご参加ください!お待ちしております。

※川合先生の面談は水曜日になりますが、チャートスタッフによる面談は別日でも可能です。お問い合わせください。

※NPO 法人星槎教育研究所は、東京都若者社会参加応援事業登録団体です。

※星槎教育研究所若年者向け社会参加支援プログラム『チャート』のご利用は有料です。