

～8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 【ホメオストレッチ】 14:00～	2	3 【OHANA ブランチ】 10:30～	4 【文化部】 14:00～
7 【川合タイム】	8 【お菓子作り】 14:00～ ※スノーボールクッキーです！	9 【保護者面談】 14:30～	10 【OHANA 倶楽部】 13:15～	11 山の日でお休みです。
14 お盆休みです。	15 お盆休みです。	16 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～	17	18 【文化部】 14:00～
21 【川合タイム】	22 【パステルシャインアート】 14:00～	23 【秘密のプログラム】 14:00～	24 【OHANA 倶楽部】 13:15～	25 【Do!スポーツ】 14:00～
28 【心の健康対策本部！】 15:30～17:00	29 【創作サークルものづくり】 14:00～	30 【保護者面談】 14:30～	31 【神楽坂さんぽ】 13:30～	

★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★ 8/7・21 (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！

【シュミミック★】

★ OHANA ブランチ ★ 8/3 (木) 10:30～ 担当：福井・大森

*事前予約をお願いします！*参加費 200円ぐらい。食べるだけでもOK!
今月は「ラーメン・リターンズ」！今回はスープを手作りしてみようと思います。参加費はだいたい200円ぐらい。買い出しから一緒に行きますよ～。
参加希望の方はぜひ予約してください。食べるだけでもOKですよ！

★ OHANA 倶楽部 ★ 8/10・24 (木) 13:15～15:00 担当：福井・大森

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 ★ 8/31 (木) 13:30～15:00 担当：福井

今月は「護国寺（文京区）探索」に出かけよう。徳川5代将軍の母・桂昌院の発願で建立されました。寺院案内には載っていない大仏や富士塚（音羽富士）もあるそうですよ。【護国寺ナビ】で検索すると情報が掲載されています。

【 アクティビティ 】

★ ホメオストレッチ ★ 8/1 (火) 14:00～ 講師：川村先生

今月は、残暑を乗り切るために、肩甲骨はがしをしっかりと行って、心も身体もスッキリしたいと思います。皆さん奮って参加してくださいね～。
セラピーは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。

(※座学の後、セラピーを行いません。先生と1対1でひとりずつ行いますが、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★ 8/22 (火) 14:00～ 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★ 8/29 (火) 14:00～ 担当：平原

今月のものづくりは、英字新聞紙を使ってバッグを作ります。意外？と丈夫な新聞紙です。持ち歩くのも部屋に置いて物入れにしてもお洒落です。数に限りがありますので、必ず予約をお願いします。

【自分磨き】

★ 文化部 ★ 8/4・18 (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？！

◆8/4…アニソン部・イラスト部

◆8/18…アニメ部・聖地巡り部

★ Do!スポーツ ★ 8/25 (金) 14:00～15:30 担当：福井

十条中央公園（北区）でサイクリングしてみませんか？自転車は無料で貸し出しされます。また、自転車に乗れない人はこの機会に練習してみませんか？

◆江戸川橋駅⇒池袋駅⇒十条駅⇒徒歩で公園に行く予定です。

【自立グロウ】

★ 心の健康対策本部！★ 8/28 (月) 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。とても簡単なところから始めるのでお気軽にご参加下さい。

※今月は曜日が月曜日に変更になっていますので、参加される方は気を付けてください

◆□◆□◆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たします。