

～10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】
2 【川合タイム】	3 【ホメオストレッチ】 14:00～	4	5 【OHANA ブランチ】 10:30～	6 【文化部】 14:00～
9 体育の日でお休みです。	10 【コラージュの時間】 14:00～	11 【保護者面談】 14:30～	12 【OHANA 倶楽部】 13:15～	13 【手芸くらぶ】 14:00～ ※ボタンバッジもやります
16 【川合タイム】	17 【パステルシャインアート】 14:00～	18 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～	19 【OHANA 倶楽部】 13:15～	20 【文化部】 14:00～
23 【心の健康対策部！】 15:30～17:00	24 【創作サークルものづくり】 14:00～	25 【保護者面談】 14:30～	26 【神楽坂さんぽ】 13:30～	27 【ハロウィンパーティー♪】
30 【川合タイム】	31 【Do!スポーツ】 15:10～			

★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★10/2・16・23(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！

【シュミミック★】

★OHANA ブランチ★ 10/5(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「ワンパン(フライパンひとつ)」メニューです！カルボナーラ or ペペロンチーノを作ります。希望するメニューを参加予約の時にお知らせください。

★OHANA 倶楽部★ 10/12・19(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★ 10/26(木) 13:30～ 担当：福井

今月は神楽坂を歩いて旧江戸城・田安門(九段下)まで歩きます。田安門の近くには日本武道館や靖国神社があり、周辺には江戸城の内堀も残っています(総武線の車窓から見えますね)。田安門を中心に築土神社や北の丸公園をぶらりして、秋の訪れを感じてみませんか？
13:30 チャート集合です。(小雨決行・現地解散)

【アクティビティ】

★ホメオストレッチ★ 10/3(火) 14:00～ 担当：川村先生

みなさんは、正しく呼吸をしていますか？今月は「呼吸法」です。ただ吸って吐くだけではありません。身体と心の不調は、呼吸法で改善されます。ストレッチをしながら、正しい呼吸法を身につけましょう。今回は「座学」も4名限定とさせていただきます。必ず予約をお願いします！当日まで受け付けますが、定員になり次第締め切ります。

(※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★ 10/17(火) 14:00～ 担当：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★ 10/24(火) 14:00～ 担当：平原

今月は、10/27のハロウィンパーティー用の飾りを作りたいと思います。いくつか見本を用意します。それぞれが作りたい物を作りますよ！こんなのが作りたい！という物があってもOKです。

【自分磨き】

★文化部★ 10/6・20(金) 14:00～ 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？！

◆10/6 アニソン部・イラスト部

◆10/20 アニメ部・聖地巡り部

★Do!スポーツ★ 10/31(月) 15:10～16:45 担当：福井

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋！！今月はトレーニングマシンを使ったワークアウトに挑戦！場所は新宿区スポーツセンター。利用料400円です。

★持ち物：運動しやすい服装(着替え)、内履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物

【自立グロウ】

★心の健康対策本部！★ 10/23(月) 15:30～17:00 担当高岡先生

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。

※今月も月曜日となっていますので、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いいたします。