

# ～11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】
		1	2 【OHANA 倶楽部】 13:15～	3 文化の日でお休みです。
6 【川合タイム】	7 【ホメオストレッチ】 14:00～	8 【保護者面談】 14:30～	9 【OHANA プランチ】 10:30～	10 【手芸くらぶ】 15:00～ ※今回は編み物をします！
13 【心の健康対策部！】 15:30～17:00	14 【コミュニケーションゲーム】 14:00～	15 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～	16 【OHANA 倶楽部】 13:15～	17 【文化部】 14:00～
20 【川合タイム】	21 【パステルシャインアート】 14:00～	22 【Do!スポーツ】 15:10～ ※今月は筆筈町地域センターです	23 勤労感謝の日でお休みです。	24 【WA! になって読もう】 14:00～
27 【川合タイム】	28 【創作サークルものづくり】 14:00～	29 【保護者面談】 14:30～	30 【神楽坂さんぽ】 13:30 チャート出発 現地解散	

## ★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（天候不良による開所所など）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★11/6・20・27(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、川合先生にどンドン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 プランチ★ 11/9(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！

寒い季節になってきました。今月はみんなで鍋を囲みませんか？味付けは当日話し合おうと思っています。メはうどんで！寄せなべ、鶏塩なべ、キムチなべ、カレーなべ…苦手な味があれば申込時に教えてください。

### ★OHANA 倶楽部★11/2・16(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★11/30(木) 13:30～ 担当：福井

今月は「皇居」。三の丸尚蔵館と皇居東御苑をさんぽします。尚蔵館には、昨年話題になった伊藤若冲の作品や、「元寇」を描いた「蒙古襲来絵詞」、狩野派の屏風絵などが収蔵されています。入館無料。神楽坂～大手町は165円です。

## 【アクティビティー】

### ★ホメオストレッチ★11/7(火) 14:00～ 担当：川村先生

今月は、先月に引き続き「呼吸法その②」です。今回は気がついたら深い呼吸が出来ていた！となるように楽しんで呼吸法を身に付けていきたいと思えます。今月も座学は4～5名限定で行いたいと思えます。

(※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★ 11/21(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★ 11/28(火) 14:00～ 担当：平原

今月は「消しゴムはんこ」を作ります。何を作るかは自由です。時期的にクリスマスカードや年賀状用に作っても良いですね。図案は、自分で考えても雑誌等を使ってもOKです。自分だけのはんこを作りましょう。

## 【自分磨き】

### ★手芸くらぶ★ 11/10(金) 15:00～ 担当：福井・平原

来る冬に向けて編み物部始動。お手製のマフラーやスヌード作りに挑戦。毛糸でお花のモチーフ作りもしますよ。編み物以外に缶バッジなども作れます。

### ★文化部★ 11/17(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？！

◆次の3か月は何部で活動？この3か月の活動を振り返り、次を決めましょう。

### ★Do!スポーツ★ 11/22(水) 15:10～16:45 担当：福井

今月は「パドルテニス」に挑戦！一般のテニスより簡単、板状のラケット(パドル)とフェルト付ボールでプレイします。以前行なった「ショートテニス」にも似ていますよ。場所：筆筈町地域センター。15:10頃出発します。

### ★WA! になって読もう★11/24(金) 14:00～ 担当：大森

初企画！絵本や詩など短編を輪読します。声に乗せると言葉はちがった雰囲気。人前で声を出す練習にもなります。絵本など読みたいものを持ってきてください。

## 【自立グロウ】

### ★心の健康対策本部！★ 11/27(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。

※今月は第2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ひいたします。