

# ～12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 【文化部】 14:00～
4 【川合タイム】	5 【ホメオストレッチ】 14:00～	6 【保護者面談】 14:30～	7 【OHANA ブランチ】 10:30～	8 【Do!スポーツ】 筆筍町地域センター 15:00 出発
11 【心の健康対策部！】 15:30～17:00	12 【ゲームします会！？】 14:00～	13 【保護者面談】 14:30～	14 【OHANA 倶楽部】 13:30～	15 【文化部】 14:00～
18 【川合タイム】	19 【パステルシャインアート】 14:00～	20 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～	21 【神楽坂さんぽ】 13:30～15:00	22 【クリスマスオーナメントつくり・飾りつけ】 14:00～
25 【クリスマスパーティー ー♪】 16:00～17:30	26 【創作サークルものづくり】 14:00～	27 【OH!SANPO】 イルミネーション 16:30～18:00 (現地解散)	28 冬季休暇	29 冬季休暇

## ★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)

## 【特別企画】

★Xmas オーナメント作り★12/22 (金) 14:00～ 担当：大森・平原

★クリスマスパーティー★ 12/25 (月) 16:00～17:30

22日(金)に飾り付けもして、25日はレッツパーティー☆多川先生も参加！

★OH! SANPO <neo>★ 12/27 (水) 16:30～18:00

今年最後のフリースペースでは、みんなでイルミネーションを見に行きます。人混みもみんなで行けば怖くないかも。光を見ながら1年を振り返ってみては？

※16:30 出発/丸の内仲通り(メトロ大手町から徒歩) 現地解散

## 【 TRY (トライ) 】 講師：川合雅久先生

★川合タイム★12/4・18 (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たい！」「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 ブランチ ★ 12/7 (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「厚切り食パンのグラタン」。今年最後のランチだから、少しだけ手の込んだメニューに挑戦しましょう。(食パンの枚数確認のため「作らないけど食べる人」は必ず予約してください)

★ OHANA 倶楽部 ★12/14 (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。

★ 神楽坂さんぽ ★12/21 (木) 13:30～15:00 担当：福井

いつも行先を決めていますが、今月は本来の「さんぽ」を体験しよう。右か左か、北か南か、気の向くまま、サイコロの旅！Google Map で現在地を確かめながら歩けば、知らなかった場所にたどりつけるかも！？

## 【 アクティビティ 】

★ ホメオストレッチ ★ 12/5 (火) 14:00～ 担当：川村先生

今回は「2017年を振り返る～ストレッチ&呼吸法から特別セレクト編」を行います。冬の寄せ鍋風ということで、今までのエクササイズ・呼吸法を通して今年を振り返ってみたいと思います。今回も4～5名限定です。

(※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★ 12/19 (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★ 12/26 (火) 14:00～ 担当：平原

今月は新年に向けて「お正月飾り」を作ります。門松と鏡餅をフェルトを使って作り、台紙に張ってタペストリーに仕上げます。

材料の準備があるので12/22までに必ず予約をお願いします。

## 【自立グロウ】

★ 心の健康対策本部！★ 12/11 (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月曜日ですので、参加される方は気を付けてください

## 【自分磨き】

★ 文化部 ★ 12/1・15 (金) 14:00～ 担当：大森・平原

12月1日・・・科学部

12月15日・・・探検僕の町部 次回は美術館めぐり部になります。

★ Do!スポーツ ★ 12/8 (金) 15:10～16:45 担当：福井

今月は「ラケット三昧デー」！パドミントン、パドルテニス、卓球で寒さを吹き飛ばそう！★牛込筆筍町地域センター/15:00 フリースペース出発

<持ち物> 運動ができる服装(汗で風邪をひかないよう着替えも準備)、上履き

## ◆□◆□◆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いたします。