

# ～1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 元日	2 冬季休暇	3 冬期休暇	4 冬季休暇	5 チャート新年会 14:00 御茶ノ水駅聖橋口集合 16:00 解散予定
8 成人の日でお休み	9 【ホメオストレッチ】 14:00～	10 【保護者面談】 14:30～	11 【OHANA プランチ】 10:30～	12
15 【心の健康対策本部！】 15:30～17:00	16 【パステルシャインアート】 14:00～	17★★★ 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 14:30～	18 【神楽坂さんぽ】 13:30～15:00	19 【文化部】 14:00～
22 【川合タイム】	23 【創作サークルものづくり】 14:00～	24	25 【OHANA 倶楽部】 13:30～	26 【Do!スポーツ】 15:15～
29 【川合タイム】	30	31 【保護者面談】 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（天候不良による閉開所など）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)

### 理津子がチャートにやってくる♪

1/17（水）、理津子さんがチャートに遊びに来てくれます！15:00 ぐらいまで滞在予定。会いたい人は17日に集合～！！

### 【 TRY (トライ) 】 講師：川合雅久先生

#### ★川合タイム★1/22・29 (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、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 プランチ ★ 1/11 (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！

お正月にちなんで、今月は「お雑煮」を作ります。みんなの家は「すまし汁仕立て」？「味噌汁仕立て」？香川県では何と「白みそ+あん餅やあんこ入り」が定番らしい！！ 参加お待ちしてまーす♪

#### ★ 神楽坂さんぽ ★ 1/18 (木) 13:30～15:00 担当：福井

四谷・迎賓館（げいひんかん・赤坂離宮）へ行こう！諸外国の首相など国賓を迎えて晩餐会を開くなど、公式行事にも使われる施設です。チャート～飯田橋駅までは徒歩、飯田橋～四ツ谷は電車（JR）で移動します。13:00 出発、15:00 四ツ谷駅で解散予定です。

#### ★ OHANA 倶楽部 ★ 1/25 (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。

### 【アクティビティ】

#### ★ ホメオストレッチ ★ 1/9(火) 14:00～ 担当：川村先生

今月のテーマは「体を温めるエクササイズと呼吸法」です。寒いとお布団から出たくないしすっきり起きられない、体が縮こまって肩がこっている……。体を温めて寒いこの時期を乗り切りましょう。今回も限定5名です！

(※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★ 1/16(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★ 1/23(火) 14:00～ 担当：平原

今月は、「スクイーズ」を作ります。柔らかい、ぷにぷにに感触のスイーツや果物、パン等をスポンジに着色し作ります。作りたいものを考えて参加してください。材料の準備があるので、必ず予約をお願いします！

### 【自立グロウ】

#### ★ 心の健康対策本部！★ 1/15(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 ★ 1/12・19 (金) 14:00～ 担当：大森・平原

1/12・・・美術館めぐり部（行先決定会議）、1/19・・・いざ美術館へ！

#### ★ Do!スポーツ ★ 1/26(金) 15:10～16:45 担当：福井

場所：榎町地域センター

### ◆□◆□◆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(チャート入り口)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ひいたします。