

～2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 【OHANA ブランチ】 10:30～	2 【文化部】 14:00～
5 【川合タイム】	6 【ホメオストレッチ】 14:00～	7	8 【OHANA 倶楽部】 13:30～	9
12 振替休日でお休み	13	14 【保護者面談】 14:30～×2	15 【神楽坂さんぽ】 13:30～15:00	16 【文化部】 14:00～
19 【心の健康対策本部!】 15:30～17:00	20 【パステルシャインアート】 14:00～	21 【保護者セミナー】 10:30～ 【保護者面談】 13:30～×4	22 【OHANA 倶楽部】 13:30～	23 【夜チャート♪】 (チャートは21時まで開所します)
26 【川合タイム】	27 【創作サークルものづくり】 14:00～	28 【保護者面談】 14:30～×2		

★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★2/5・26(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★2/1(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！

今月はハンバーグを作ります。年間テーマの「給料日3日前設定」ということで、豆腐ハンバーグにしようと思います。11:00頃から買い出し予定。食べるだけの人も大募集です！事前申し込みをお忘れなく☆

★神楽坂さんぽ★2/15(木) 13:30～15:00 担当：福井

夏目漱石ゆかりの地にできた「新宿区立漱石山房記念館」（新宿区早稲田）までぶらり散歩。入場料は300円ですが、手帳を持っている人は提示すると無料になります。寒い日が続きますが、歩いて体をあたためて、明治の文豪の日々を知りましょう！13:30にチャート出発予定です。

★OHANA 倶楽部★2/8・22(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★2/6(火) 14:00～ 担当：川村先生

今月は、「こころが落ち着かないときに～リセット呼吸法」。怒り、不安、イライラなどの感情に振り回されたとき、あるいは気が散ってひとつの行動に集中できないときなどにリセットするためのストレッチや呼吸法を学びます。
(※座学の後、セラピーを行ないます。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★2/20(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★2/27(火) 14:00～ 担当：平原

今月は「フォトフレーム」を作ります。段ボールを切るところから始めて、好きな布を張って作ります。使いたい布があったら持ってきてくださいね。
材料の準備があるので、予約を必ずお願いします。2月23日まで！

【自立グロウ】

★心の健康対策本部!★2/19(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3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★2/2・16(金) 14:00～ 担当：大森・平原

2/2・・・科学部 投票で決まった「カルメ焼き」と「ベッコウ飴」がどう変化していくかを目で見て、舌で味わいたいと思います。
2/16・・・町探検 新しい発見を求めて楽しく町探検をします。

◆□◆□◆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。