

チャート通信7月号

チャートの開室日は、月曜日・木曜日・金曜日です。
開室時間は、12:30~18:00 になります。



★保護者対象セミナー★

チャート利用者の保護者の方を対象にした『保護者対象セミナー』を開催します。

【日時】7月24日（月）10:30~ 要予約オンライン（Zoom）でも参加できます。

Zoom で参加を希望される方はご連絡ください。ID とパスワードをお知らせ致します。

【講師】フリースクール英明塾代表 川合 雅久氏

★今月の個別相談★ 要予約※面談時間は1時間です

川合雅久先生とチャートスタッフが二人体制でお話を聞かせていただきます。

☆予約受付は7月3日からになります。（電話またはオンラインご希望の方はお申し出ください。）

・7月10日（月）

① 13:30~ ② 14:45~

・7月24日（月）※保護者セミナー終了後

① 13:30~ ② 14:45~ ③ 16:00~

・7月31日（月）

① 13:30~ ② 14:45~

フリースペース利用者の保護者の方も是非ご参加ください。お待ちしております。

〈スタッフのつぶやき〉

先日、プラネタリウムに行ったスタッフ O です。今回観たプログラムは、ヒーリングプラネタリウムというもので、上映中はヒーリング音楽が流れ、アロマの香りが漂っていました。

良い香りの中、離島の美しい星空の映像を眺めていたら、なんだか眠くなってしまい、気が付いたら爆睡しておりました……。

ヒーリングプラネタリウムなので、癒されたことには間違いありませんけどね（笑）

2023年7月スケジュール

| 月 | 木 | 金 |
|--|---|---|
| 3 【Free】 | 6 【OHANA 倶楽部】 14:00~ | 7 【Free】 |
| 10 【保護者面談】 ① 13:30~ ② 14:45~ | 13 【ストレスケアセミナー】 13:30~ | 14 【写真で語ろう】 16:30~ ※オンライン参加可能 |
| 17 【海の日のためお休み】 | 20 【OHANA 倶楽部】 14:00~ | 21 【お菓子作り】 14:00~ |
| 24 【10:30~保護者セミナー】 【保護者面談】 ① 13:30~ ②14:45~ ② 16:00~ | 27 【プラバン工作】 14:00~ | 28 【簡単ストレッチ】 15:00~ |
| 31 【保護者面談】 ① 13:30~ ② 14:45~ |  |  |

☆毎週金曜日 16時~18時まで、ZOOMでオンラインチャートやっています♪
カメラオフ、チャットのみでの参加もOKですので、ご参加お待ちしております！

★プログラム予約締切日★

- ☆ストレスケアセミナー・・・当日（7/13）プログラム開始時間まで。（座学4~5名）（施術3名）
- ☆お菓子作り・・・当日（7/21）プログラム開始時間まで。

◆□◆□◆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たします。

チャートプログラム



- ◆第1・2・4・5週・・・プログラムはありません。自由に過ごす日です。
- ◆第3週・・・海の日のため、お休みです。



- ◆第2週『ストレスケアセミナー』・・・ストレスと上手に付き合っていく方法を座談会形式で学びます。ホメオストレッチの施術を希望される方は事前予約の上、タオルのご持参をお願いします。施術は**限定3名**です！ ※今年度よりプログラム名が変わりました！
- ◆第1・3週『OHANA 倶楽部』・・・OHANA はハワイ語で「家族」。ゲームやおしゃべりをして人との交流を楽しむ時間です。
- ◆第4週『プラバン工作』・・・プラバンで作品作りをします。やったことない方もお気軽にご参加ください♪描きたい図柄がある場合はご持参くださいね。



- ◆第1週・・・プログラムはありません。自由に過ごす日です。
- ◆第2週『写真で語ろう』・・・テーマに沿った写真とエピソードを1分スピーチで発表するプログラムです。今月のテーマは【七夕】写真を2枚まで用意してください(ネットで見つけた画像でもOKです)※オンライン参加可能プログラムです。
- ◆第3週『お菓子作り』・・・今月は【オレンジシャーベット】を作ります！食べるだけでもOK！
- ◆第4週『簡単ストレッチ』・・・座ったままでできる簡単なストレッチを行います。今回は【疲労回復ストレッチ】を行う予定です。※なるべく動きやすい服装でご参加ください。
- ◆毎週金曜日16時～18時、Zoomでオンラインチャート開催しています。参加希望の方はスタッフまでご連絡くださいね♪

※火曜日・水曜日は閉所日です。

※プログラムの詳細は、ホワイトボードまたはHP・ツイッターをご覧ください。

※プログラムは諸事情により変更・中止になる場合があります。

【ランチ作り】6月2日（金）

今回は『レンジで作るキーマカレー』を作りました。

2人分の作り方は以下の通りです。

1. 玉ねぎ半分をみじん切りにし、大きめのボウルなどの耐熱容器に、ひき肉200gとみじん切りにした玉ねぎを入れます。※今回は鶏ひき肉を使用しました。

そこに、ケチャップ大さじ3、ウスターソース大さじ2、すりおろしニンニク小さじ1、すりおろしショウガ小さじ1、塩少々、水200mlを入れて軽く混ぜ、そこにカレールウ50gを加えます。

2. ラップをし、電子レンジの600ワットで5分加熱します。（500ワットの場合は6分）

3. 一度取り出してかき混ぜたら、再び600ワットで5分加熱します。

※肉に火が通っているか、確認してください。

これで完成です！

火を使いたくない暑～い夏の日におススメ一品です♪

皆さんもぜひ作ってみてくださいね(*^^*)



発行元 NPO 法人星槎教育研究所

〒162-0806 新宿区榎町 45 番地 さくらビル 2F

TEL 03-5225-6245 FAX 03-5225-6246 MAIL chart@seisa.ed.jp

Twitter @CHART20110401 URL https://edunpo.seisa.ac.jp/?page_id=44

ブログ http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation

