

2023年 1月活動予定表

※予定は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
 <h2 style="color: orange;">本年もよろしくお願ひいたします</h2> 						1 休所日
2 休所日	3 休所日	4 空中ヨガ 13:00~14:00 あき先生 	5 就労プログラム 職場見学（警察署） ～通信指令課の見学～ 13:00～13:30 みんなで！ 	6 英語にチャレンジ ～英語で書初めをしよう～ 13:00～14:00 こか先生 	7 休所日	8 3B体操 13:00～14:00 にしむら先生 
9 新年会 ～羽子板・福笑い遊び～ 13:00～14:00 ともひさ先生 	10 まほうのアトリエ ～大きな紙を広げてみたら～ 15:45～16:45 むらずみ先生 	11 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生 	12 バランスボール 15:45～16:45 ともよ先生 	13 グロース実験 ～バスボムをつくって遊ぼう～ 15:45～16:45 みんなで！ 	14 休所日	15 就労プログラム 木工教室 ～凧あげづくり～ 13:00～14:00 おくだ先生 
16 ぬくもりタッチセラピー 15:45～16:45 みわ先生 	17 スイーツクラブ ～いろんな大福づくり～ 15:45～16:45 やえ先生 	18 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生 	19 工作をしよう ～ウサギのおきあがりこぼし作り～ 15:45～16:45 さや先生 	20 就労プログラム 木工教室 ～香り袋作り～ 15:45～16:45 かたや先生 	21 休所日	22 スイーツクラブ ～クッキーを作ろう～ 13:00～14:00 やえ先生 
23 就労プログラム ものづくり体験 ～自然素材でモノづくり～ 15:45～16:45 こしいし先生 	24 まほうのアトリエ ～大きな布で工作しよう！～ 15:45～16:45 むらずみ先生 	25 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生 	26 バランスボール 15:45～16:45 ともよ先生 	27 1月お誕生日会 15:45～16:45 みんなで！ 	28 休所日	29 就労プログラム 職場見学（ほがらか村） ～ラベル張りなどのお手伝い体験～ 13:00～14:00 みんなで！ 
30 ぬくもりタッチセラピー 15:45～16:45 みわ先生 	31 ボルダリング 15:45～16:45 さら先生 		<h2>活動紹介</h2>		<ul style="list-style-type: none"> ・ボルダリング→指先や足先の力を鍛えることができます。全身運動です！ ・空中ヨガ→シルクを使った浮いちゃえるヨガ。体幹や手足を鍛えられます！ ・ぬくもりタッチセラピー→本格的なマッサージ。リラックス効果があります！ ・バランスボール→楽しいバランスボールレッスン！主に体幹が鍛えられます！ ・まほうのアトリエ→様々なテーマで楽しい体験！発想力、指先などに良いです！ ・3B体操→3つのアイテムで楽しく運動！体幹や筋肉が鍛えられる有酸素運動！ 	