

2023年 2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	
<p>ホームページは こちらから！→ フェイスブックや Instagramも ぜひご覧ください！</p> 		<p>空中ヨガ 15:45~16:45 あき先生</p> 	<p>バランスボール 15:45~16:45 ともよ先生</p> 	<p>中国語 ～中国の節分を体験！～ 15:45~16:45 シャン先生</p> 	休所日	<p>手巻き寿司を作ろう！ 11:30~12:30 みんなで！</p> 	
<p>6</p> <p>スイーツクラブ ～ベビークステラを 作って食べよう～ 15:45~16:45 やえ先生</p> 	<p>7</p> <p>3B体操 15:45~16:45 にしむら先生</p> 	<p>8</p> <p>空中ヨガ 15:45~16:45 あき先生</p> 	<p>9</p> <p>就労プログラム 木工教室 ～木製料理プレートを 作ろう～ 15:45~16:45 ぬまくら先生</p> 	<p>10</p> <p>英語にチャレンジ 15:45~16:45 こか先生</p> 	休所日	<p>12</p> <p>就労プログラム バレンタインチョコ作り 10:30~11:30 えいじ先生</p> 	
<p>13</p> <p>ぬくもりタッチセラピー 15:45~16:45 みわ先生</p> 	<p>14</p> <p>まほうのアトリエ ～ブクブク色水あそび～ 15:45~16:45 むらすみ先生</p> 	<p>15</p> <p>空中ヨガ 15:45~16:45 あき先生</p> 	<p>16</p> <p>バランスボール 15:45~16:45 ともよ先生</p> 	<p>17</p> <p>むかし遊び ～ポックリ作り～ 15:45~16:45 ともひさ先生</p> 	休所日	<p>19</p> <p>空き箱パラダイス！ 13:00~14:00 みんなで！</p> 	
<p>20</p> <p>ハンドメイドクラフト ～アイロンビーズを やってみよう～ 15:45~16:45 やえ先生</p> 	<p>21</p> <p>ボルダリング 15:45~16:45 さら先生</p> 	<p>22</p> <p>空中ヨガ 15:45~16:45 あき先生</p> 	<p>23</p> <p>グラウンド遊び ※雨天等→室内遊び 13:00~14:00 みんなで！</p> 	<p>24</p> <p>グロース実験 ～スライム作り～ 15:45~16:45 みんなで！</p> 	休所日	<p>26</p> <p>工作をしよう！ ～バルーンカーを 作ろう～ 13:00~14:00 みんなで！</p> 	
<p>27</p> <p>ぬくもりタッチセラピー 15:45~16:45 みわ先生</p> 	<p>28</p> <p>まほうのアトリエ ～自由なモノづくり～ 15:45~16:45 むらすみ先生</p> 						

活動紹介

- ・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。リラクゼーション効果があります！
- ・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！

- 【2/5（日）の手巻き寿司作りについて】**
- ・手巻き寿司を昼食として食べますので、活動は11:30から行う予定です。
 - ・苦手な食べ物やアレルギーなどがございましたら、事前にお知らせください。
- 【2/12（日）のバレンタインチョコ作りについて】**
- ・活動時間は、講師の先生のご都合により午前中に行います。
- 【2/5（日）、2/6（月）、2/12（日）の活動について】**
- ・エプロン・三角巾をご用意いただけますと幸いです。宜しくお願い致します。