



2022年 12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
			1 ハンドメイドクラフト ～水なしスノードームを 作ろう～ 15:45～16:45 やえ先生	2 就労プログラム 木工教室 ～コースターを作ろう～ 15:45～16:45 ぬまくら先生	3 休所日	4 3B体操 13:00～14:00 にしむら先生
5 ぬくもりタッチセラピー 15:45～16:45 みわ先生	6 ポルダリング 15:45～16:45 さら先生	7 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生	8 バランスボール 15:45～16:45 ともよ先生	9 英語にチャレンジ 15:45～16:45 こか先生	10 休所日	11 工作をしよう ～毛糸のポンポンを 作ろう～ 13:00～14:00 さや先生
12 就労プログラム 紙芝居 ～読み聞かせを体験・実践 してみよう～ 15:45～16:45 たかばやし先生	13 まほうのアトリエ ～新聞紙テントで キャンプだぜ～ 15:45～16:45 むらすみ先生	14 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生	15 就労プログラム 職業体験 看護師 ～包帯で遊ぼう～ 15:45～16:45 むこうの先生	16 グロース実験 ～ミルクペインティングを しよう～ 15:45～16:45 みんなで！	17 休所日	18 就労プログラム 木工教室 ～ツリー作り～ 10:30～11:30 おくだ先生
19 ぬくもりタッチセラピー 15:45～16:45 みわ先生	20 まほうのアトリエ ～びっくりプレゼント～ 15:45～16:45 むらすみ先生	21 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生	22 バランスボール 15:45～16:45 ともよ先生	23 12月お誕生日会 15:45～16:45 みんなで！	24 休所日	25 クリスマスパティー ～クリスマスケーキを 作ろう～ 13:00～14:00 みんなで！
26 就労プログラム 工場見学（オハラ） ～こんにやく・くすきり・プリン の製作過程を見よう～ 13:00～14:00 みんなで！	27 プチ忘年会 ～ピンゴ大会をしよう～ 13:00～14:00 みんなで！	28 休所日	29 休所日	30 休所日	31 休所日	

活動紹介

- ・ポルダリング→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！

- 【12/16（金）のグロース実験について】
- ・ミルクペインティングでは、牛乳と食紅を使う予定ですが、食紅は色が取れない場合がございますので、汚れてもいいお洋服のご用意をお願いいたします。
- 【12/25（日）のクリスマスパーティーについて】
- ・12/25（日）ですが、クリスマスケーキ作りを予定しております。そのため、エプロン・三角巾をご用意いただけますと幸いです。宜しくお願いいたします。