

2023年 8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 プール ※プール道具一式（タオル、水着、帽子、ゴーグル等）をご持参ください 13:00～14:00 みんなで 	2 空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	3 カレーを作ろう！ ※エプロン、三角巾をご持参ください 10:30～12:00 みんなで 	4 イワナのつかみ取り＆流しそうめんへ行こう！ 11:00～13:30 みんなで 	5 休所日	6 3B体操 13:00～14:00 にしむら先生 
7 就労プログラム 消防署へ見学に行こう！ 13:30～14:45 みんなで 	8 ポルダリング 10:30～11:30 さら先生 	9 空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	10 バランスボール 13:00～14:00 ともよ先生 	11 (山の日) スイーツクラブ ～アイスクリーム作り～ ※エプロン、三角巾をご持参ください 13:00～14:00 やえ先生 	12 休所日	13 休所日
14 休所日	15 休所日	16 空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	17 就労プログラム お買い物に行こう～おかし市場～ 12:00～13:30 みんなで 	18 プール ※プール道具一式（タオル、水着、帽子、ゴーグル等）をご持参ください 13:00～14:00 みんなで 	19 休所日	20 スイーツクラブ ～クッキー作り～ ※エプロン、三角巾をご持参ください 13:00～14:00 みんなで 
21 お誕生日会 ～縁日しよう～ 13:00～14:00 みんなで 	22 まほうのアトリエ ～自由な工作～ 10:30～11:30 むらすみ先生 	23 空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	24 バランスボール 13:00～14:00 ともよ先生 	25 おでかけ！ ～のとじま水族館～ 11:00～14:00 みんなで 	26 休所日	27 プール ※プール道具一式（タオル、水着、帽子、ゴーグル等）をご持参ください 13:00～14:00 みんなで 
28 ぬくもりタッチセラピー 13:00～14:00 みわ先生 	29 就労プログラム 木工教室 ～分解しよう～ 13:00～14:00 さくらい先生 	30 空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	31 ボールスポーツ ～空間把握能力を高めよう～ 13:00～14:00 しおざき先生 			
<h2>活動紹介</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ・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！ ・ボールスポーツ→ボールを使い、空間把握能力や指先の力などを高めます！ 			<p>【夏休み中の持ち物について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏休み中は、普段以上に体を動かす時間が多いため、汗拭きタオル、水筒、帽子、着替えなどのご持参をお願い致します。 <p>【8/8（火）、8/22（火）の活動時間について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動時間ですが、講師の先生のご都合により午前に行います。 ・午後はグロースにて過ごす予定です。 		