

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	2	3	4	5	6
	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 	空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	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 	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 	休所日	3B体操 13:00～14:00 にしむら先生 
	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 	ボルダリング 10:30～11:30 さら先生 	空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	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 
14	15	16	17	18	19	20
休所日	休所日	空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	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 	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 	休所日	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	22	23	24	25	26	27
お誕生日会 ～縁日しよう～ 13:00～14:00 みんなで 	まほうのアトリエ ～自由な工作～ 10:30～11:30 むらすみ先生 	空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	バランスボール 13:00～14:00 ともよ先生 	おでかけ！ ～のとじま水族館～ 11:00～14:00 みんなで 	休所日	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	29	30	31			
ぬくもりタッチセラピー 13:00～14:00 みわ先生 	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 	空中ヨガ 13:15～14:15 あき先生 	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"> ・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！ ・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。 		