

# 2023年 3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	
		<b>空中ヨガ</b> 15:45~16:45 あき先生 	<b>英語にチャレンジ</b> 15:45~16:45 こか先生 	<b>ひなまつり</b> 15:45~16:45 やえ先生 	休所日	<b>グロース実験</b> ~食べれるこどもビールを作ってみよう~ 10:30~11:00 みんなで! 	
<b>ぬくもりタッチセラピー</b> 15:45~16:45 みわ先生 	<b>ポルダリング</b> 15:45~16:45 さら先生 	<b>空中ヨガ</b> 15:45~16:45 あき先生 	<b>バランスボール</b> 15:45~16:45 ともよ先生 	<b>工作をしよう</b> ~お散歩ワンワンを作ろう~ 15:45~16:45 みんなで! 	休所日	<b>むかし遊び</b> ~キャップこまを作ろう~ 13:00~14:00 ともひさ先生 	
<b>ホワイトデー</b> ~ショコラバーを作ろう~ 15:45~16:45 ともひさ先生 	<b>まほうのアトリエ</b> ~粘土でお花見弁当づくり~ 15:45~16:45 むらすみ先生 	<b>空中ヨガ</b> 15:45~16:45 あき先生 	<b>ポルダリング</b> 15:45~16:45 さら先生 	<b>就労プログラム</b> 木工教室 ~おだいり様とおひな様~ 15:45~16:45 ぬまくら先生 	休所日	<b>スイーツクラブ</b> ~3色プリンを作ろう~ 13:00~14:00 やえ先生 	
<b>ぬくもりタッチセラピー</b> 15:45~16:45 みわ先生 	<b>3B体操</b> 13:00~14:00 にしむら先生 	<b>空中ヨガ</b> 15:45~16:45 あき先生 	<b>バランスボール</b> 15:45~16:45 ともよ先生 	<b>ハンドメイドクラフト</b> ~マイ・クリアポーチを作ろう~ 15:45~16:45 やえ先生 	休所日	<b>おでかけ!</b> ~リサイクルセンターに行こう~ 13:00~14:00 みんなで! 	
<b>就労プログラム</b> 木工教室 ~えんぴつ立てを作ろう~ 13:00~14:00 おくだ先生 	<b>まほうのアトリエ</b> ~自由なモノづくり~ 13:00~14:00 むらすみ先生 	<b>空中ヨガ</b> 13:00~14:00 あき先生 	<b>3月お誕生日会</b> 13:00~14:00 みんなで! 	<b>就労プログラム</b> 職業見学(森八) ~和菓子の製造工程を見てみよう~ 13:00~14:00 みんなで! 	ホームページは こちらから! → フェイスブックや インスタグラムも ぜひご覧ください! 		
<h2>活動紹介</h2>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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!</li> <li>・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!</li> <li>・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!</li> <li>・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!</li> <li>・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!</li> <li>・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!</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>【3/5(日)のグロース実験について】</li> <li>・食べれるビールを冷やす時間が必要なため、活動は10:30から行なう予定です。</li> <li>【3/5(日)、3/13(月)、3/19(日)の活動について】</li> <li>・お持ちであれば、エプロン・三角巾をご用意いただけますと幸いです。</li> <li>【3/14(火)のまほうのアトリエについて】</li> <li>・粘土を使いますので、汚れても良いお洋服やお着替え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。</li> </ul>		