

# 2023年 5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 就労プログラム 木工教室 ～こいのぼりを作ろう～ 15:45～16:45 ぬまくら先生 	2 スイーツクラブ ～わたがし作り～ 15:45～16:45 やえ先生 	3 空中ヨガ 13:00～14:00 あき先生 	4 グロース実験 ～沈まない水で遊ぼう～ 13:00～14:00 みんなで！ 	5 こどもの日 むかし遊び ～いろんなカプトを つくろう～ 13:00～14:00 ともひさ先生 	6 休所日	7 おでかけ！ ～犀川緑地公園に行こう～ 13:00～14:00 みんなで！ 
8 就労プログラム 森八 ～上生菓子作り体験～ 15:45～16:45 森ハスタッフ 	9 ハンドメイドクラフト ～くるみボタンを作ろう～ 15:45～16:45 やえ先生 	10 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生 	11 バランスボール 15:45～16:45 ともよ先生 	12 ボール遊びにチャレンジ！ 15:45～16:45 しおざき先生 	13 休所日	14 母の日・就労プログラム 木工教室 ～お花ボード作り～ 13:00～14:00 おくだ先生 
15 工作をしよう ～ちぎり絵をしよう～ 15:45～16:45 ともひさ先生 	16 ボルダリング 15:45～16:45 さら先生 	17 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生 	18 風船遊び 15:45～16:45 ともひさ先生 	19 就労プログラム 看護師 ～看護師さんになりきって みよう～ 15:45～16:45 くるみ先生 	20 休所日	21 3B体操 13:00～14:00 にしむら先生 
22 5月お誕生日会 ～ピンゴ大会をしよう～ 15:45～16:45 みんなで！ 	23 まほうのアトリエ ～風船と色紙テープ～ 15:45～16:45 むらすみ先生 	24 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生 	25 バランスボール 15:45～16:45 ともよ先生 	26 ぬくもりタッチセラピー 15:45～16:45 みわ先生 	27 休所日	28 おでかけ！ ～いしかわ動物園に遠足に 行こう～ 9:00～15:00 みんなで！ 
29 スイーツクラブ ～パフェを作ろう～ 15:45～16:45 ゆい先生 	30 就労プログラム 自然のモノづくり体験 ～ネイチャークラフト～ 15:45～16:45 こしいし先生 	31 空中ヨガ 15:45～16:45 あき先生 				

## 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！

### 【5/8(月)の上生菓子作り体験について】

- ・森八の職人さんに来ていただき、上生菓子を作る予定です。
- ・食品を扱うので、必ずエプロン・三角巾（必要ならマスク）のご用意をお願い致します。
- ・上生菓子作り体験ですが、一人分の材料費が1,650円かかる為、活動費の200円を引いた1,450円を別でいただくこととなります。
- ・ご了承の程、よろしくお願い致します。