

【お預かりする時間(サービス提供時間)】

平日 14:30~18:30

土曜日 10:00~16:00

※上記時間外でのご利用をご希望の際は事前にスタッフまでご相談ください。



日	月	火	水	木	金	土	
1	2 お楽しみ講座 (水彩画、工作、ゲーム等) 17:00~17:50	3 文化の日 	4 ミニ四駆大会 17:00~17:50	5 水彩画 17:00~17:50 	6 お楽しみ講座 (水彩画、工作、ゲーム等) 17:00~17:50	7 AM 自習 トランポリン教室へ行こう! [チームシェアト] 12:00~16:00	
8	9 モルックゲーム 大会 17:00~17:50	10 音楽セラピー [平野 桂子] 17:00~17:50	11 紙工作を しよう! 17:00~17:50 	12 マジシャン養成講座 [小森谷 翔平] 17:00~17:50	13 ソーシャルスキルトレーニング [相良 まゆみ] 17:00~17:50	14 AM 自習 フラワーアレンジ メントをしよう! 14:00~14:50	
15	16 やさしいヨガ 教室 17:00~17:50 	17 動き作りのスポーツ教室 [筒井 真一] 17:00~17:50	18 みんなで楽しむ 絵本サロン 17:00~17:50	19 風船バレー 大会 17:00~17:50 	20 オリジナルペン 立て作り 17:00~17:50	21 AM 自習 音楽セラピー [平野 桂子] 14:00~14:50	
22	23 勤労感謝の日 	24 マジシャン養成講座 [小森谷 翔平] 17:00~17:50	25 すごろくで 遊ぼう! 17:00~17:50 	26 クリスマス リース作り 17:00~17:50 	27 マグネットフィッ シング大会 17:00~17:50	28 AM 自習 フラモデルを 作ろう! 14:00~14:50	
29	30 ちぎれ絵で 遊ぼう! 17:00~17:50	 Puraile 通貨交換期間 11月24日~11月30日 					

※講師の都合により、日程等が変更になる場合がありますのでご了承願います。

日時 11月7日(土) 12:00~16:00(移動含む)

～トランポリン教室 in チームシェアト～(無料)

新座市にあるトランポリン教室、「チームシェアト」に行ってトランポリン教室に参加します。

【スケジュール】

12:00 ピュルエル新井薬師出発(ピュルエルの車でいきます)

13:00-15:00 トランポリン教室

15:00 トランポリン教室出発

16:00 ピュルエル新井薬師到着

【持ち物】

- ・水筒
- ・タオル
- ・動きやすい服装

トランポリンの効果として

- ・身体の筋肉を使い筋力強化(主に体幹筋の安定)
- ・バランスを取り反射神経(平衡反応)の促通を促す
- ・運動発達を促す(各姿勢が上達する、ボディイメージが良くなる)
- ・持続的な運動により循環機能を向上させる
- ・感覚統合を促す(前庭覚、固有覚、触覚、視覚等)
- ・筋肉のリラクゼーションを促す
- ・関節の動きを良くする
- ・姿勢の向上
- ・体力の向上
- ・精神面の向上(楽しみが増える)

があると言われています。

