


【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・冬季休暇(12/26~1/7) 10:00~16:00 ※年始は1月5日から通常営業となります。

※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
		<b>1</b> <b>お楽しみ講座</b> <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> <b>16:50~17:40</b>	<b>2</b> <b>壁面装飾をしよう!</b> <b>16:50~17:40</b>	<b>3</b> <b>お楽しみ講座</b> <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> <b>16:50~17:40</b>	<b>4</b> <b>すごろくで遊ぼう!</b> <b>16:50~17:40</b> 	<b>5</b> <b>AM 自習</b> <b>音楽セラピー</b> <b>[平野 桂子]</b> <b>14:00~14:50</b>
<b>6</b>	<b>7</b> <b>ブロックで遊ぼう!</b> <b>16:50~17:40</b> 	<b>8</b> <small>動き作りのスポーツ教室</small> <b>[筒井 真一]</b> <b>16:50~17:40</b>	<b>9</b> <b>お楽しみ講座</b> <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> <b>16:50~17:40</b>	<b>10</b> <b>カラフル紙ねんどで遊ぼう!</b> <b>16:50~17:40</b> 	<b>11</b> <b>アイロンビーズを作ろう!</b> <b>16:50~17:40</b>	<b>12</b> <b>AM 自習</b> <b>マジシャン養成講座</b> <b>[小森谷 翔平]</b> <b>14:00~14:50</b>
<b>13</b>	<b>14</b> <b>すごろくで遊ぼう!</b> <b>16:50~17:40</b>	<b>15</b> <b>音楽セラピー</b> <b>[平野 桂子]</b> <b>16:50~17:40</b> 	<b>16</b> <b>お楽しみ講座</b> <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> <b>16:50~17:40</b>	<b>17</b> <b>アイロンビーズを作ろう!</b> <b>16:50~17:40</b> 	<b>18</b> <b>ブロックで遊ぼう!</b> <b>16:50~17:40</b>	<b>19</b> <b>AM 自習</b> <small>裏面参照</small> <small>トランポリン教室へ行こう!</small> <b>[チームシェアト]</b> <b>12:30~15:30</b>
<b>20</b>	<b>21</b> <b>マジシャン養成講座</b> <b>[小森谷 翔平]</b> <b>16:50~17:40</b>	<b>22</b> <small>動き作りのスポーツ教室</small> <b>[筒井 真一]</b> <b>16:50~17:40</b> 	<b>23</b> <b>カラフル紙ねんどで遊ぼう!</b> <b>16:50~17:40</b>	<b>24</b> <b>お楽しみ講座</b> <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> <b>16:50~17:40</b>	<b>25</b> <b>お楽しみ講座</b> <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> <b>16:50~17:40</b>	<b>26</b> <b>AM 自習</b> <b>お楽しみ講座</b> <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> <b>14:00~14:50</b> 
<b>27</b>	<b>28</b> <b>AM 自習</b> <small>ソーシャルスキルトレーニング</small> <b>[相良 まゆみ]</b> <b>14:10~15:00</b> 	<b>29</b> <b>AM 自習</b> <b>フラモテルを作ろう!</b> <b>14:00~14:50</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>Puraile 通貨交換期間</b> <b>12月23日~12月29日</b> 	

※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 12月19日(土) 12:30~15:30(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】

12:30 ピュルエルひばりが丘出発(ピュルエルの車で行きます)

13:00-15:00 トランポリン教室

15:00 トランポリン教室出発

15:30 ピュルエルひばりが丘到着

### 【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。

