

【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
					1	2
3	4	5 AM 自習 福笑いで遊ぼう! 14:00~14:50	6 AM 自習 人間すごろく大会! 14:00~14:50	7 AM 自習 ダンボール工作をしよう! 14:00~14:50	8 ソーシャルスキルトレーニング 【相良 まゆみ】 17:00~17:50 	9 AM 自習 素敵な壁飾りを作ろう! 14:00~14:50
10	11 成人の日	12 音楽セラピー 【平野 桂子】 17:00~17:50	13 風船バレー大会! 17:00~17:50	14 マジシャン養成講座 【小森谷 翔平】 17:00~17:50 	15 ミニ四駆大会 17:00~17:50	16 AM 自習 フラモテルを作ろう! 14:00~14:50
17	18 やさしい ピンポン教室 17:00~17:50	19 動き作りのスポーツ教室 【筒井 真一】 17:00~17:50 	20 物語を楽しむ 紙芝居 17:00~17:50	21 紙工作を しよう! 17:00~17:50	22 トントンずもう をしよう! 17:00~17:50 	23 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
24	25 おしゃれなコースターを作ろう! 17:00~17:50 	26 ちぎれ絵で遊ぼう! 17:00~17:50	27 割り箸で工作をしよう! 17:00~17:50 	28 空き缶で工作をしよう! 17:00~17:50	29 マジシャン養成講座 【小森谷 翔平】 17:00~17:50	30 AM 自習 音楽セラピー 【平野 桂子】 14:00~14:50
31						

※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ください。

日時 1月23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。

