

【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・長期休暇 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 お楽しみ講座 (水彩画、工作、ゲーム等) 16:50~17:40	2 壁面装飾を しよう! 16:50~17:40 	3 すごろく大会! 16:50~17:40	4 カラフル紙ねん どで遊ぼう! 16:50~17:40 	5 ブロックで 遊ぼう! 16:50~17:40	6 AM 自習 音楽セラピー [平野 桂子] 14:00~14:50
7	8 アイロンビーズ を作ろう! 16:50~17:40	9 動き作りのスポーツ教室 [筒井 真一] 16:50~17:40 	10 お楽しみ講座 (水彩画、工作、ゲーム等) 16:50~17:40	11 建国記念 の日 	12 マジシャン養成講座 [小森谷 翔平] 16:50~17:40	13 AM 自習 トランポリン教室へ行こう! [チームシェアト] 12:30~15:30
14	15 すごろく大会! 16:50~17:40 	16 音楽セラピー [平野 桂子] 16:50~17:40	17 カラフル紙ねん どで遊ぼう! 16:50~17:40	18 お楽しみ講座 (水彩画、工作、ゲーム等) 16:50~17:40	19 アイロンビーズ を作ろう! 16:50~17:40 	20 AM 自習 お楽しみ講座 (水彩画、工作、ゲーム等) 14:00~14:50
21	22 お楽しみ講座 (水彩画、工作、ゲーム等) 16:50~17:40	23 天皇誕生日 	24 ブロックで 遊ぼう! 16:50~17:40	25 マジシャン養成講座 [小森谷 翔平] 16:50~17:40 	26 お楽しみ講座 (水彩画、工作、ゲーム等) 16:50~17:40	27 AM 自習 フラモデルを 作ろう! 14:00~14:50
28	<p>Puraile 通貨交換期間 2月22日~2月27日</p>					

※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 2月13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)の促進を促す
- ・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。

