

【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・春期休暇 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。



講座表



日	月	火	水	木	金	土
						1 AM 自習 壁面装飾をしよう! 14:00~14:50
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Puraile 通貨交換期間 5月25日~5月31日 </div>				
2	3 憲法記念の日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 カラフル紙ねんどで遊ぼう! 16:50~17:40	7 フロックで遊ぼう! 16:50~17:40	8 AM 自習 大好きな人にお手紙を書こう! 14:00~14:50
9	10 風船はねつき工作をしよう! 16:50~17:40	11 お楽しみ講座 <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> 16:50~17:40 	12 フラ板工作をしよう! 16:50~17:40	13 すごろく大会! 16:50~17:40 	14 動き作りのスポーツ教室 16:50~17:40	15 AM 自習 アイロンピースを作ろう! 14:00~14:50
16	17 カラフル紙ねんどで遊ぼう! 16:50~17:40 	18 音楽セラピー 16:50~17:40	19 お楽しみ講座 <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> 16:50~17:40 	20 フロックで遊ぼう! 16:50~17:40	21 マジシャン養成講座 16:50~17:40	22 AM 自習 トランポリン教室へ行こう! 12:30~15:30
23	24 すごろく大会! 16:50~17:40	25 クイズ・なぞなぞ大会! 16:50~17:40 	26 アイロンピースを作ろう! 16:50~17:40	27 カード遊びをしよう! 16:50~17:40 	28 お楽しみ講座 <small>(水彩画、工作、ゲーム等)</small> 16:50~17:40	29 AM 自習 フラモデルを作ろう! 14:00~14:50
30	31 ちぎれ絵をしよう! 16:50~17:40					

※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 5月22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
- 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。

