

## 〈グローアップの目指すもの〉

♣ できることを一つずつ増やし、その力を自信に変えて、豊かに生きていきます。

### 〈それを実現するために〉

♣ **有酸素運動** サーキットトレーニングやリズム体操などを行い、ストレスの軽減を図ります。

♣ **書道療法** 姿勢を保持することで体幹を作り、筆を使うことで力加減を学びつつ手首の可動域を広げていきます。

♣ **表現共有アート** パステルアートという表現活動を通して心と脳を鍛え、生きる力を育てます。

♣ **音楽療法** 楽器に触れあい、音楽の楽しさを認識します。また、音楽を通して協調性とリズム感を養います。

♣ **食育** 季節のお菓子（ぜんざい お団子 クリスマスケーキ など）、軽食（お好み焼き サンドイッチ など）を一緒に作っていただき、  
ます。

♣ **みんなで遊ぶ** スタジオではさまざまな日本のかるた、小倉百人一首、トランプやオセロ、外では長縄跳びやフットベースボールなどをみんなで楽しみ、その中で相手の気持ちを考え、ルールを守って気持ちよく過ごすこと（=コミュニケーション能力）を学びます。

〈 楽しかったよ♪ また明日も来たいな♪ 〉の笑顔あふれる場をめざします