

# アンバーウェルネス

## 2025年2月



■2/8(土)ウェルネスカフェ・バレンタインデーチョコ作り♡ヘルシーなオートミール&豆腐ガトーショコラを作ります♪大切な方へのギフトに、ラッピングもしてみよう！午後はお散歩やレクを実施します♪(材料費:300円)

■2/15(土)秋葉原メイドカフェでランチしよう♪ 初心者やファミリーでも行きやすいと評判のメイドカフェ「めいどりーみん」へ電車で行きます。オムライスにケチャップで可愛くお絵描きしてもらえるので盛り上がる間違いなし！

持ち物:ランチ2,600円(オムライス+サラダ+ソフトドリンク+入国料込み)、交通費640円(往復)

■2/20(木)ウェルネス初・ポッチャ大会！1部と2部両方参加する事も可能です♪公式のポッチャボールを使用して本格的に実施します！

■2/24(土)紙粘土で雪だるまを作ろう♪紙粘土で雪だるまやアナと雪の女王のオラフなど、好きなキャラクターを作ろう♪材料費:150円  
午後は近くの公園へお散歩へ行きます♪(雨天の場合はニューコーストのダイソーなどでお買い物)

月	火	水	木	金	土	日
					1 ■トレーニング (9:30-12:00)  ■ヨガ&お茶会 (13:00-15:00)	2
3  16:00-18:00  バドミントン (13:00-15:30)	4  16:00-18:00  プール (13:00-15:30)	5  15:00-18:00	6  13:00-18:00  ポッチャ (16:00-18:00)	7  13:00-18:00  卓球 (13:00-15:30)	8  ■ウェルネスカフェ バレンタインデーの チョコレート作り♡ (9:30-15:00) 材料費:300円	9
10  13:00-18:00  モルック (13:00-15:30)	11	12  15:00-18:00	13  13:00-18:00  ポッチャ (16:00-18:00)	14  13:00-18:00  バスケット (13:00-15:30)	15  ■秋葉原メイドカフェで ランチしよう♪ (09:30-16:00)  場所:秋葉原めいどりーみん 持ち物:ランチ代2,600円 (入場料、ドリンク代含む) 交通費:640円(往復)	16
17  13:00-18:00  モルック (13:00-15:30)	18  16:00-18:00  プール (13:00-15:30)	19  15:00-18:00	20  ■ポッチャ大会1部 (13:00-15:30)  ■ポッチャ大会2部 (16:30-18:00) 優勝賞状あり☆	21  13:00-18:00  卓球 (13:00-15:30)	22  ■トレーニング (9:30-12:00)  ■プール (13:00-15:30)	23
24  ■紙粘土で雪だるまを 作ろう♪ (9:30-12:00) ■近くの公園へ お散歩♪ (13:00-15:00)	25  16:00-18:00  プール (13:00-15:30)	26  15:00-18:00	27  13:00-18:00  ポッチャ (16:00-18:00)	28  13:00-18:00  卓球 (13:00-15:30)		



047-702-5113



047-702-5114



080-9290-3479 (照屋) / 070-4486-6569 (中島)