

# アンバーウェルネス

## 2025年6月



■6/7(土)電車で品川水族館へ行こう！ 水族館に『イルカショー』を観に行きます♪トンネル水槽では海の中にいる様な体験を楽しみましょう♪ 持ち物:手帳、4,000円(入館料670円、交通費往復860円、昼食代、お土産代含む)

■6/14(土) ウェルネスカフェ・パインミー作り♪ 近年、大注目のベトナム式サンドイッチのパインミーを作ります。本来レバーペーストを使用しますが、今回は食べやすいようにサラダチキンを使用。国際食文化を感じる事を目的としていますが、パクチー等の苦手な食材があれば入れなくてOKです♪持ち物:材料費500円,水筒,おかず又はおかず代のみを持参

■6/26(木)ウェルネス・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！

■6/28(土)鉄道博物館へ行こう！ 屋内外含め、大迫力の車両を42両も展示！昼食は車両や新幹線を眺めながら、いただく事が出来ます♪「ミニ運転列車」で疑似運転体験をしたり、日本最大級のジオラマも必見です！駅弁も購入でき、鉄道旅気分を味わえます♪ 持ち物:手帳、4,000円(入館料800円、昼食代、お土産代含む)

月	火	水	木	金	土	日
2 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	3 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	4 15:00-18:00	5 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	6 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	7 ■品川水族館へ行こう！ (9:00-17:00) 持ち物:手帳、4,000円 (入館料670円、交通費往復860円、昼食代含む)	1 8
9 13:00-18:00 バドミントン (13:00-15:30)	10 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	11 15:00-18:00	12 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	13 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	14 ■ウェルネスカフェ パインミー作り♪ (9:30-15:00) 持ち物:材料費300円、 お弁当又は昼食代、水筒	15
16 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	17 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	18 15:00-18:00	19 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	20 13:00-18:00 バスケット (13:00-15:30)	21 ■トレーニング (9:30-12:00) ■ヨガ&お茶会 (13:00-15:00)	22
23 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	24 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	25 15:00-18:00	26 ■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☆	27 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	28 ■鉄道博物館へ 行こう！ (9:00-17:00) 持ち物:手帳、4,000円 (入館料800円、昼食代、 お土産代含む)	29
30 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)						



047-702-5113



047-702-5114



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