

アンバーウェルネス

2025年10月



■10/4(土)コスモス祭りへ行こう♪ 昭和記念公園へ秋の風景コスモス畑を観に行きます。ポートに乗れたり、広い園内をパークトレインで駆け抜けたり、楽しみがいっぱいです♪ 持ち物:手帳、3,000円(昼食代、パークトレイン代300円含む)、水筒、帽子※サイクルポートは800円(希望者のみ) ※手帳ありで入園料無料

■10/11(土)午前中プール 浦安総合体育館プールにて実施します。持ち物:水着、水泳帽、タオル、水筒 ※午前、午後のみの参加もOK

■10/13(月・祝)ウェルネスカフェ・タイ料理作り&ピクニック♪ 前回大好評だったベトナム風サンドイッチ、パインミー作りに引き続き、海外食文化体験シリーズ第二弾です！今回はガパオライスというタイ料理を作ります♪(辛くないです)その後、浦安市内の公園でいただきます。材料費:500円、水筒、帽子、レジャーシート(お気に入りのがあれば♪)※お弁当又は昼食代は不要です。

■10/18(土)羽田空港を探検しよう♪ 展望台から飛行機を観たり、空港内で昼食を取ったり、お買い物をしたりします。機内食が買える自動販売機や飴細工体験が出来るお店があったり、わくわくする事間違いなし♪ 持ち物:3,000円(昼食代、お茶代)、水筒、飴細工体験希望の方は1650円(お土産の飴2袋付き)※但し、人数に限りがある為、申込の時点で、希望する方はご一報ください。お店側との調整段階の為、現段階では定員数不確定

■10/25(土)ハロウィンParty☆ 仮装は自由にしてきてOK！ハロウィンらしいスイーツを作ったり、13:00-15:00はアンパースポーツと合同でイクスピアリへ遊びに行きます♪材料費500円、お弁当又は昼食代、水筒

■10/31(金) アンパースポーツ合同企画、シャトルラン大会！！自分の限界に挑戦してみよう！(軽クランニングでもOK！)

月	火	水	木	金	土	日
		1 15:00-18:00	2 13:00-18:00 ボッチャ (16:00-18:00)	3 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	4 ■コスモス祭りへ行こう♪ (9:30-17:00) 場所:昭和記念公園 持ち物:手帳、 3,000円(昼食代、 お買い物代込み)	5
6 13:00-18:00 バドミントン (13:00-15:30)	7 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	8 15:00-18:00	9 13:00-18:00 ボッチャ (16:00-18:00)	10 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	11 ■プール (9:30-13:00) ■ヨガ&お茶会 (13:00-15:00)	12
13 ■ウェルネスカフェ タイ料理作り&ピクニック♪ (9:30-15:00) 持ち物:500円(材料費) 水筒 (お弁当&昼食代不要)	14 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	15 15:00-18:00	16 13:00-18:00 ボッチャ (16:00-18:00)	17 13:00-18:00 パウンドテニス (13:00-15:30)	18 ■羽田空港を探検しよう♪ (9:30-17:00) 持ち物:4000円(昼食代、 お買い物代含む) ※希望者は飴細工体験 1650円	19
20 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	21 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	22 15:00-18:00	23 13:00-18:00 ボッチャ (16:00-18:00)	24 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	25 ■ハロウィンParty☆ (9:30-17:00) 持ち物:500円(材料費) 仮装自由♪	26
27 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	28 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	29 15:00-18:00	30 ■ボッチャ大会1部 (13:00-15:30) ■ボッチャ大会2部 (16:30-18:00) 優勝景品あり☆	31 ■シャトルラン大会 アンパースポーツと合同 (16:30-18:00) 卓球 (13:00-15:30)		



047-702-5113



047-702-5114



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