

アンバーウェルネス

2026年2月



■7(土)アンバーウェルネスはお休みとなります。

■6(金)ウェルネス周辺をお散歩しよう♪ みんなでウェルネスの周りを歩こう～

■8(日)ディズニーランドに行こう♪ ディズニーの詳細は後日改めてご連絡いたします。

■3.17(火)ペットボトルダンベル体操 ご自宅でも出来る30分簡単な体操をします♪

■11(土)ウェルネスカフェ餃子パーティー みんなで餃子を作ろう♪材料費:1,000円

■14(土)流山市白みりんミュージアム & 流山本町まちなかミュージアムに行こう～♪

江戸時代から白みりんの醸造で栄えた歴史ある街を体験しよう！持ち物:手帳、2,000円(入園料150円・お昼ご飯代含む)水筒

■18(水)セルフ足揉み教室♪ 16:30-17:00持ち物:フェイスタオル ※実施する部屋が違う為、その時間定期利用の方は通常プログラムも選べます

■21(土)夢の島熱帯植物館(江東区) 熱帯植物園で沢山のお花を見に行こう♪持ち物:療育手帳・水筒・昼食代2,000円

■23(月祝)アンバー運動会 4事業所合同で行います♪詳細は後日ご連絡いたします。(Tシャツ代:2,000円)

■28(土)電車に乗って浅草に行こう♪

電車に乗って浅草に行こう！浅草寺の仲見世通りでお昼は食べ歩きをします。持ち物:4,000円(電車代800円、昼食代、お土産代含む)水筒

■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♪

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	3 13:00-18:00 ■ペットボトルダンベル体操 (13:30-14:00) ※地域の方も参加OK 参加費無料 プール (13:00-15:30)	4 13:00-18:00	5 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	6 卓球 (13:00-15:30) ■ウェルネス周辺を お散歩しよう♪ (16:30-17:30)	7	8 ■ディズニーランド に行こう♪ 8:30-19:00
9 バドミントン (13:00-15:30) 16:00-18:00	10 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	11 ■ウェルネスカフェ 餃子パーティー 09:30-15:00	12 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	13 卓球 (13:00-15:30) (16:00-18:00)	14 ■みりんミュージ アムに行こう！ 9:30-17:00	15
16 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	17 16:00-18:00 ■ペットボトルダンベル体操 (13:30-14:00) ※地域の方も参加OK 参加費無料 プール (13:00-15:30)	18 15:00-18:00 ■セルフ足揉み教室 (16:30-17:00) 持ち物:フェイスタオル	19 ■お掃除をして 体を動かそう♪ (13:00-14:00) ポッチャ (16:00-18:00)	20 卓球 (13:00-16:30) ■ランニングマシ ン大会(16:30-18:00)	21 ■夢の島熱帯 植物園に行こう♪ 9:30-15:00	22
23 ■アンバー運動会 9:00-12:30	24 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	25 13:00-18:00	26 ■ポッチャ大会1部 (13:00-15:30) 2部(16:30-18:00) 優勝景品あり☆	27 トリムバレー (13:00-15:30) 15:30-18:00	28 ■電車に乗って 浅草に行こう！ 9:30-17:00	



047-702-5113



047-702-5114



080-9290-3479 (照屋) / 080-6946-1357 (菅沢)