

アンバーウェルネス

2026年4月



■4/1(水)ジェンガ大会※別部屋での実施の為、通常プログラムへのご参加も可能です。

■4/4(土)電車旅♪で品川・高輪ゲートウェイに行こう♪

午前は品川駅でお昼ご飯★午後は高輪ゲートウェイ駅周辺をお散歩♪持ち物:4,000円(電車代1,000円、昼食代、お土産代含む)水筒

■4/7,21(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♪利用者以外の方も、ご参加可能ですので、

お友達やお知り合いをお誘いあわせの上、ご参加ください♪

■4/10(金)カレー作り 持ち物:材料費1,000円 夕食として作る為、当日の夕食の準備は不要

■4/11(土)パンケーキ作り&散歩 パンケーキを作ろう～デザートはお楽しみ♪お食事系とスイーツ系の両方味わいましょう♪

午後はお散歩 持ち物:材料費1,000円 ※昼食として作る為、別途昼食代やお弁当は不要です

■4/15(水)ウェルネスお悩み相談室 仕事のお悩み・学校のお悩みをスタッフが聞きます！気軽にご参加ください～

■4/17(金)ポッチャ大会＊アンバースポーツ合同＊

■4/18(土)幕張イオンモールで映画を見に行こう♪ 『コナン』又は『ドラえもん』を選択いただきます♪

持ち物:手帳、4,000円(映画代、昼食代、お茶代)、水筒

■4/25(土)浦安市民祭りに行こう～♪

持ち物:昼食代:3,000円・水筒、エコバッグ、ポケットティッシュ

■4/29(木祝)葛西臨海公園 公園でピクニック～♪パークトレインに乗って春を感じよう♪ 持ち物:手帳、2,000円(昼食代・おやつ代込み)水筒・ハンカチ

月	火	水	木	金	土	日
		1 13:00-18:00 ■ ジェンガ大会 (16:30-17:30) ウェルネス2階	2 13:00-18:00 モルック (16:00-18:00)	3 卓球 (13:00-15:30) 15:30-18:00	4 ■電車旅♪ 品川・高輪 ゲートウェイに行こう (9:30-17:00) 詳細は備考欄へ	5
6 バドミントン (13:00-15:30) 13:00-18:00	7 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 プール (13:00-15:30)	8 ■お掃除をして 体を動かそう♪ (13:00-14:00) 15:00-18:00	9 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	10 ■春のお散歩♪ (13:00-15:30) ■ カレー作り☆ (17:00-19:30)	11 ■パンケーキ作り &お散歩 (9:30-15:00) 持ち物:材料費1,000円	12
13 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	14 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	15 ■お悩み相談室 (16:00-17:30) ウェルネス2階 15:00-18:00	16 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	17 トリムバレー (13:00-15:30) ■ポッチャ大会 (16:30-18:00)	18 ■映画を観に行こう！ (9:30-17:00) 場所:幕張イオン 持ち物:手帳、4,000円 (映画代、昼食代、 お茶代含む)水筒	19
20 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	21 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 プール (13:00-15:30)	22 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	23 ■お掃除をして 体を動かそう♪ (13:00-14:00) ポッチャ (16:00-18:00)	24 ■モルック会1部 (13:00-15:30) ■2部(16:30-18:00) 優勝景品あり☆	25 ■浦安市民祭りに 行こう♪ (9:30-15:00) 詳細は備考欄へ	26
27 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	28 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	29 ■葛西臨海公園に 行こう♪&ヨガ (9:30-15:00) 詳細は備考欄へ	30 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)			



047-702-5113



047-702-5114



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