

アンバーウェルネス

2026年3月



- 7(土) 電車で東京駅のお店を散策しに行こう〜 持ち物:療育手帳・3,500円(電車代往復650円・昼食代を含む)
 - 10、24(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♪
 - 13(金)ホテルエミオンへ温泉に行こう♪ 3,800円(温泉代+夕食セット代)
 - 14(土)ウェルNESSカフェビーカステラ作り 材料費:500円昼食代1,000円又はお弁当
 - 20(金祝)九十九里ハーブガーデンに行こう♪※雨の場合は場所が変更になる可能性があります。持ち物:昼食代3,000円お茶代含む
 - 21(土)カードゲーム祭り&バリアフリーコンサート カードゲームを通してみんなで交流をしましょう♪
- 午後はバリアフリーコンサートへ行きます(静かにしないでokな障がいをお持ちの方向けのコンサートです)
- 25(水)セルフ足揉み教室♪ 持ち物:フェイスタオル ※別部屋での実施の為、通常プログラムへのご参加も可能。
 - 27(金)体力テスト(アンバースポーツと合同)
 - 28(土)いちご狩り&お花見へ行こう♪ 40分間食べ放題のいちご狩りをした後、昭和の森へ移動しのお花見
- ピクニックをします♪昼食はコンビニなどでお昼ご飯をかう予定です。※雨天時→レストランに変更 場所:mama's berry・昭和の森
- 持ち物:2,200円(いちご狩り代)、1,000~1,500円(昼食代)、汚れてもいい服、水筒

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	1
13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	13:00-18:00	13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	■ポッチャ大会1部 (13:00-15:30) 2部(16:30-18:00) 優勝景品あり☆	■東京駅のお店 を散策しに行こう〜 9:30-17:00	8
9	10 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	11 13:00-18:00	12 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	13 卓球 (13:00-15:30) ■ホテルエミオン 温泉&夕食 (17:00-19:30)	14 ■ウェルNESSカフェ カステラ作り 9:30-15:00	15
16 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	17 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	18 13:00-18:00	19 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	20 ■ハーブガーデンへ 行こう〜♪ 9:30-17:00	21 ■カードゲーム &バリアフリーコン サート♪(会場:浦安市 民プラザwave101) 9:30-16:00	22
23 バトミントン (13:00-15:30) 16:00-18:00	24 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)	25 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	26 ■お掃除をして 体を動かそう♪ (13:00-14:00) ポッチャ (16:00-18:00)	27 卓球 (13:00-15:30) ■体力テスト (16:30-17:30)	28 ■公園&いちご 狩りへ行こう♪ (9:30-17:00) 場所:mama's berry 昭和の森 いちご狩り2200円、 +昼食代	29
30 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	31 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)					



047-702-5113



047-702-5114



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