



After School ミライン 文京 GARDEN



10 月だより プログラムカレンダー

暑い夏も終わり、秋の涼しさを感じられる季節になりました。運動をするにはもってこいですね。今回は『スポーツの秋』にちなんで小学生向けのトレーニングを3つ紹介します。

① うで立てふせ

「手を肩幅に開いて床につける」「ひじを曲げ 体 を床に近づける」
筋トレは自重トレーニング(ダンベルなどの重りを使わず自分の体重を利用したトレーニング)がおすすめです！

② プランク(体幹トレーニング)

「うつぶせになってひじと足の爪先だけを床につける」「体 を真っすぐに倒れないように我慢！」体幹トレーニングは運動能力やバランス感覚が向上するだけでなく、姿勢も良くなります！

③ バーピージャンプ

「しゃがむ」「うで立てふせの体勢」「立ち上がる」「ジャンプする」といった動きを繰り返す運動です。瞬発力(素早く動く力)や体力を鍛えることができます！

筋トレをすることで、集中力アップやケガの防止に繋がります。

しかし、成長の段階で極端にきつい筋トレをしてしまうと、怪我や発達中の骨や関節に負担をかけてしまいます。無理をしない安全なトレーニングを心がけましょう！

ミラインでは筋トレ体操という子どもたちとダンス感覚で筋トレをするイベントがあります。お家でも安全に筋トレをして『スポーツの秋』を楽しんでください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 英語 公園遊び	2	3 プログラミング	4
6 動物教室	7	8 英語	9 アート タイム	10	11
13 スポーツの日	14 スペシャル おやつ	15 英語	16 生け花教室	17 プログラミング	18
20 外遊び	21 筋トレ体操	22 英語	23 外遊び	24 外遊び	25
27 折り紙 カレンダー	28 ダンボール 工作	29 英語	30 ハロウィン パーティー	31 誕生日会	



【保護者の皆様へ】

- 施設に靴下の忘れ物がたくさんあります。203 玄関の忘れ物ボックスにて保管しておりますのでお子さまとご確認ください。
- 季節の変わり目となります。季節ものの置き着替えのご準備をお願いします。





 
 たち すい
1日(水)
 こうえんあそ
公園遊び
 とみん ひ ほんごうぎゆうすいじょうこうえん
 都民の日は本郷給水所公苑
 おち あそ
 で思いっきり遊ぼう！
 じかん
 時間 ☉ 14:00～

 
 か げつ
6日(月)
 どうぶつきょうしつ
動物教室
 いぬはかせ
『犬博士になろう!』
 いぬ たの
 犬について楽しく
 まな
 学ぼう！
 じかん
 時間 ☉ 16:00～

  
 か もく か きん
9日(木)・10日(金)
アートタイム
 かんけい
 ハロウィンに関する
 こうさく つく
 工作を作るよ！
 じかん
 時間 ☉ おやつ後～

 
 か か
14日(火)
スペシャルおやつ
 ハロウィンにちなんだ
 た
 おやつを食べよう！
 じかん
 時間 ☉ 15:00～

 
 にち か
21日(火)
 きん たいそう
筋トレ体操
 あ
 ダンスに合わせて
 きん
 筋トレをしよう！
 じかん
 時間 ☉ おやつ後～

 
 にち か
28日(火)
 こうさく
ダンボール工作
 こんげつ
 今月もダンボールを使って
 いろいろ つく
 色々なものを作ってみよう
 じかん
 時間 ☉ 15:45～

 
 か げつ
20日(月)
 にち もく
23日(木)
 か きん
24日(金)
 そとあそ
外遊び
 せいわこうえん あそ
 清和公園で遊ぼう！
 うてんじ しつないあそ じっし
 雨天時は室内遊びを実施します。

 
 にち もく
16日(木)
 い ばなきょうしつ
生け花教室
 い ばな せんせい はな い かた
 生け花の先生がお花の生け方を
 おし
 教えてくれるよ！
 さんか さい
 ※参加する際はコードモン
 アンケートにご回答ください。
 ていいん めい
 定員は20名となります。
 さんかひ えん こじつ
 ※参加費：2000円(後日
 コドモンで せいきゅう
 請求いたします。)
 じかん
 時間 ☉ 16:00～

 
 にち もく
30日(木)
ハロウィンパーティー
 かそう ぶんきょう
 仮装をして文京ガーデン
 ない ある
 内を歩こう！
 トリックオアトリート！
 じかん
 時間 ☉ おやつ後～
 しょうさい
 詳細は
 はいしん
 コドモンで配信します。

 
 にち きん
31日(金)
 たんじょうびかい
誕生日会
 がつう
 10月生まれの
 とも
 友だちを
 みんなでお祝いする
 よ！
 じかん
 時間 ☉ 17:40～

さんか きぼう かた
 ※参加をご希望の方は、
 コドモンアンケートに
 かいとう
 ご回答ください。
 じかん
 時間 ☉ 15:45～17:00

こさま にゅうしつじかん
 お子様の入室時間により
 ないよう じかん
 プログラム内容や時間が
 へんこう
 変更になることがございます。
 りょうしやう
 ご了承ください。

がつ とくべつ あんない
10月の特別プログラムのご案内



たち すい か すい にち すい にち すい にち すい
1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)

ばしょ とうしつ
場所：ミライン 202号室

ばしょ へんこう ばあい じぜん れんらく
※場所が変更になる場合は事前にご連絡いたします。

① **FIRST**クラス

じかん
時間 ① 16:00～16:40

② **SECOND**クラス

じかん
時間 ② 16:50～17:40

【英語をご希望された保護者の皆様へ】

- ◆英語特別プログラムは「セイハ英語学院」よりネイティブ講師をお迎えし、実施いたします。
- ◆1年を通してのレッスンとなります。毎週参加できるよう、日時の調整にご協力ください。
- ◆途中退会は原則お断りさせていただきます。また返金もいたしかねます。ご了承ください。
- ◆施設が臨時閉室した際は振替を実施する予定です。振替ができなかった場合のみ、返金対応をさせていただきます。



これからKIDS
プログラミング教室



か きん にち きん
3日(金)・17日(金)

ばしょ とうしつ
場所：ミライン 202号室

ばしょ へんこう ばあい じぜん れんらく
※場所が変更になる場合は事前にご連絡いたします。

① **初級**クラス

じかん
時間 ① 16:00～16:50

② **上級**クラス+

じかん
時間 ② 17:00～17:50

【プログラミングをご希望された保護者の皆様へ】

- ◆プログラミングは「これから KIDS」よりプログラミング講師をお迎えし、実施します。
- ◆11ヶ月(全22回)のカリキュラムを組んで実施しております。ご参加いただけますよう日時の調整にご協力ください。
- ◆やむを得ず欠席した場合、返金はいたしかねます。その際は、ミラインの職員が補習の時間を別途設けます。
- ◆施設が臨時閉室した場合は、振替を実施する予定です。振替ができなかった場合のみ、返金対応をさせていただきます。

【特別プログラムをご希望された保護者の皆様へ】

- ◆料金については、半期ごとに前払いでお支払いいただきます。やむを得ず、途中退会する際、返金は出来かねます。後期に関しては、10月に後期のレッスンを継続するか意思確認を行ったうえで料金のお支払いをお願いします。