

PALアフタースクール★2023サマースクール

		月	火	水	木	金	
PALランチ		【半日午前お預かり】				7/21	
おやつ		★一日の流れ例★				とり南蛮タルタル	
P・A・L	AM	時間	内容		【一日お預かり】	650円	
		8:30	アフタースクール到着		時間	あんぱんorジャムパン	
		8:30-8:50	手洗い、お仕度		8:30	コココーラ工場見学	
		8:50-9:50	朝の勉強時間		9:50-11:50	今日のP・A・L (AM)	
P・A・L	PM	時間	内容		【半日午後A お預かり】	MyTシャツ作り	
		12:00	アフタースクール到着		15:00-15:15	600円	
		12:00-13:00	お弁当またはPALランチ		15:15-16:15	夕方勉強時間	
		13:00-15:00	今日のP・A・L (PM)		16:15-17:30	自由時間	
半日選択						不可	
PALランチ		7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	
おやつ		うどんバイキング	おにぎり弁当	天井	塩麹焼き鮭	中華屋さん	
P・A・L	AM	別送かかる費用	夏のお供！うちわ作り！		小山西緑地	誰が発信源？！震源地ゲーム！	シャボン玉アート
		内容	古くは紀元前3世紀からあると言われている！夏には手放せない！世界に一つだけのオリジナルうちわを作ろう！	小山西緑地へ行きます！ザリガニ、昆虫など見つけられるかな？！広い公園での鬼ごっこはいつもとは違うぜ！	みんなが誰かのポーズを真似している！その誰かを君は見つけることができるか？	シャボン玉を飛ばすのではなくシャボン玉液に色をつけて画用紙に向けて膨らませて破れると・・・？！	ハイ！まこっち！今年もまこっちと町田ゼルビアレディースの選手によるサッカークリニックを開催！お昼ご飯は選手と一緒に食べます。
		別送かかる費用	あなたは誰？なりきり別人PAL		自然の工作	ビーズワークショップ	名画鑑賞
		内容	あれ？あなたは誰？別の誰かになりきってみよう！警察官？先生？何になりきるかは自分次第！	小山西緑地で集めた素材で工作をしよう！イメージしながら素材拾いも楽しみですね！	色々な色、大きさがあるビーズでキーホルダーを作ろう！細かい作業で集中できるかな？	いや～～映画って本っ当に素晴らしい物ですね！そんな映画をホールで映画館にしてお届けします！	まずは自己紹介を手話でしてみよう！動きの由来が分かる！とスルスル覚えて！
半日選択		可	不可	可	可	可	
ランチ		7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	
おやつ		デミハンバーグ	回鍋肉	鶏とナスの黒酢あん	BBQ	自分でベッパライス	
P・A・L	AM	別送かかる費用	ウォーターピストル		キャラクターボードゲーム	お金の計算	いもづる農園で竹箸食器作り
		内容	ペットボトルで水鉄砲を作ろう！午後のプールで試し打ち！	好きなキャラクターを段ボールにかいて準備！	1円、5円、10円、50円・・・硬貨や紙幣がたくさん！お金の計算できるかな？お買い物できるかな？	いもづるの会の農園へ行きます！竹林で竹を切って自分だけのmy箸、お皿、そばちよこを作ります！8/18のそらめんバイキングでも使えます。	ベッパライスを作ります！ホットプレートで焼きながら食べるダイナミックな焼き飯！みんなでわいわい楽しく食べよう！
		別送かかる費用	プールday(水鉄砲)		キャラクターボードゲーム	駄菓子屋さん	BBQ・プールday
		内容	今年のプールはすごいんです・・・デカイんです！水鉄砲を持参いただき、プールからの的当て遊びをしよう！1週間常設で設置します！	ふたつのコートに分かれて午前中に作ったキャラクターを守りながら相手の作ったキャラクターに攻撃しよう！	午前中お金の計算を学んで午後は実践！実際にお金を持って自分で計算してお買い物してみよう！	農園から帰ってきたらBBQ！そしてプールday！ウォータースライダーも出します！雨天でもBBQは食べますよ！	輪ゴムと牛乳パックで飛び跳ねるカードを作ろう！ゴムの長さや牛乳パックの大きさで飛び方は変わるかな？
半日選択		可	可	可	可	可	

【お問合せ先】 町田ゼルビアスポーツクラブ 担当：渡邊・清水・加藤

メール： pal@zelvia.jp
 会場：「成瀬会館」他外出先
 東京都町田市成瀬4-13-7

		月	火	水	木	金	
PALランチ		8/7	8/8	8/9	8/10	8/18	
おやつ		豚の生姜焼き	自分でピザ	おにぎり弁当	マクドナルドハッピーセット！	そらめんバイキング	
P・A・L	AM	別送かかる費用	ミニトマトとソーセージ		惣菜パン	カンパン	
		内容	真夏の最恐怪談話	真夏の縄跳びチャレンジ！	防災について考える	THE・座禅	PAL夏祭り準備
		別送かかる費用	夏の風物詩！風鈴作り		紐マスターに君もなろう！	100円	
		内容	チリーン、チリーン、夏の風物詩！風鈴！この音を聞くと少し涼しくなる気がしますよね！オリジナルの柄、模様で作ってみよう！	結べるかな？固結び、リボン結び！そして～早ほどき対決！早くほどいて先にゴールするのは誰だ！	みんなで大縄跳びにチャレンジ！まずは飛べるかな？その次は飛んだ後に抜けることができるかな？	バスに乗り防災センター厚木に行きます！何か有事の時刻を一番にしないでほしいのかを体験、勉強します。おやつはカンパンを食べます！	お盆休み前に精神を穏やかに・・・煩惱を捨て自分と向き合う時間・座禅。9時30分に開始します。
半日選択		可	可	不可	可	可	
夏季休館		8/11～8/17					
PALランチ		8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	
おやつ		PALカレー	さば龍田甘酢あんかけ	おにぎり弁当	自分でサンドイッチ	天ぶら	
P・A・L	AM	別送かかる費用	おせんべい		バナナとミルク	ゼリー飲料	ヨーグルト
		内容	もりじいによる特別授業！もりじいは何を語るのか、coming soon...	今年新加入スタッフの『かち』によるラグビークリニック！ラグビーってどんなスポーツ？？発祥などなど！	想像力は無限大！木の端材や板など使って工作します。色々な工具上手に扱えるかな？	東芝未来科学館へ行きます。実験や展示物を実際に見て、触れて、科学を体験してみよう。	スプリングスクールに続き第2弾！ダンス系の動画を撮って実際に指定者限定公開でYouTubeにアップします！踊れなくても全然OK!
		別送かかる費用	どこまで歩ける？PALウォーク！		プールday	スプラ・テトリゲーム！	300円
		内容	成瀬会館から60分でどこまで歩ける？！約片道3.5キロ！北は緑山、南は町田駅結構歩いてみましょう！	サマースクール最後のプールday！※今週は常設設置 ドデカプールとウォータースライダーで水遊びを楽しもう！	今話題のスプラ・・・テトリゲーム！ビニールテープを使って自分の陣地を作ろう！他の陣地が欲しければ交渉で獲得しよう！テープが無くなったらそこまで！	午前中に撮った動画を大型モニターに映して皆で編集！皆で実際に案を出して作り上げよう！	
半日選択		可	可	可	不可	可	
ランチ		8/28	8/29	8/30	8/31		
おやつ		ミートソースパスタ	鶏きじ井	ミックスフライ	コバチダイナー幕の内弁当		
P・A・L	AM	別送かかる費用	海老名中央図書館		ベタベタドッジボール	つかめる？！水？！	PETボトルロケット作り
		内容	海老名の中央図書館に行きます！この図書館デカイんです！本に囲まれながらこの夏最後に読書を楽しみましょう。	4対4で分かれベタベタボールを投げて相手のベタベタ服により多くベタベタボールを付けた方が勝ち！	港で話題つかめる水を作ります。食物由来の化合物を使っているので安心！ラメを入れたり色をつけたりしてみよう！	ペットボトルロケットを作ろう！長さや羽の大きさを飛距離は変わるかな？軽い方が飛ぶ？色々試してみよう！	
		別送かかる費用	夏の思い出・summer day		紙ヒコーキGP in 成瀬	ある物全てを楽器に・・・	ロケット発射基地芹が谷公園
		内容	みんなの夏の思い出をみんなですっきり紙に書こう！行った所、食べた物、見たものなど夏の思い出を描こう！	紙ヒコーキGP in 成瀬の開幕です！参加マシンのレギュレーションは無し！どんな形でもOK！一番高く飛ぶのはどれだ！一番速く行くのはどのマシンだ！	成瀬会館にある物全てを楽器に！叩いてリズム！振ってリズム！擦って音を出そう！曲に合わせて奏でよう！	午前中に作ったmyロケットを実際に飛ばしてみよう！水と空気だけでどうして飛ぶのかな？真直ぐ飛ばないのはなぜ？考えてみよう！	
半日選択		不可	可	可	可		

※おやつ、P・A・Lの予定は変更する可能性があります、ご了承ください。
 ※半日選択『不可』に該当する日は一日預かりのみとなります。
 ※半日選択『可』に該当する日は一日預かりのみとなります。
 ※一日の流れはP・A・Lの内容によって変動します。ご了承ください。
 ※悪天候による屋外活動中止の場合は会場内でお預かりとなり、別のP・A・Lとなります。

8月19日(土)はサークルPALの夏祭り!

アフタースクールの会員以外にもたくさんの地域の方が遊びに来ます。
 射的、ヨーヨー釣り、的当て、くじなどのゲームやサークルPAL教室の発表会も開催します!