

PALアフタースクール★2025サマースクール

			月	火	水	木	金		
PALランチ			★一日の流れ例★【一日お預かり】				【備考】 ①お昼ごはんはお弁当持参または「PALランチ」どちらかお選びいただけます。PALランチをご希望の方はメニュー下の料金が別途かかります。 ②おやつは参加費に含まれます。 ③P・A・Lの別途かかる費用は参加費以外にかかる活動となります。		
おやつ			時間		時間			内容	
P・A・L	AM	内容	8:30	アフタースクール到着	8:30	アフタースクール到着			
			8:30－8:50	手洗い、お仕度	8:30－8:50	手洗い、お仕度			
			8:50－9:50	朝の勉強時間	8:50－9:50	朝の勉強時間			
			9:50－11:50	今日のP・A・L（AM）	9:50－11:50	今日のP・A・L（AM）			
			11:50－12:45	お弁当またはPALランチ	11:50－13:00	お弁当またはPALランチ			
			13:00	お迎え	13:00－15:00	今日のP・A・L（PM）			
【半日午後A お預かり】			時間		時間			内容	
P・A・L	PM	内容	12:00	アフタースクール到着	15:00－15:15	おやつ			
			12:00－13:00	お弁当またはPALランチ	15:15－16:15	夕方の勉強時間			
			13:00－15:00	今日のP・A・L（PM）	16:15－17:30	自由時間			
			15:00－15:15	おやつ	17:30－18:00	今日のまとめ			
			15:15－16:15	夕方の勉強時間	18:00－19:00	自由時間			
			16:30	お迎え	19:00	順次お迎え			
半日選択									
PALランチ			7/22	7/23	7/24	7/25			
おやつ			しゃけ弁当	からあげハンバーグ弁当	タコライス	アジフライのりタル弁当			
P・A・L	AM	内容	650	650	650	650			
			ヨーグルトチキンナゲット	焼きおにぎり	和菓子	アイス			
			オリジナル貯金箱作り	PALドッチボール大会	暑中見舞いを書こう①	こんなのあったらいいな、いたらいいな			
			お小遣いをもらったら自分の貯金箱に入れよう！いっぱいになったらどのくらいになるだろうか！	普段やってるドッチボールを盛大に！PALドッチボール大会開幕！ @成瀬コミュニティセンター	暑中見舞いとは？夏の暑い時期にお世話になっている方や、中々会えない人へ健康を気遣う挨拶状である。	自分の想像したものを形にしよう！木材や紙、段ボール、ペットボトルなど使って思い描いたものを作ってみよう！			
			ヨーグルトチキンナゲット作り	夏の定番！風鈴作り	暑中見舞いを書こう②	ライフキネティック			
			ヨ、ヨーグルトでナゲットを！？どんな味になるんだろうか？！おやつクックチャレンジジ！	夏の風物詩といえば風鈴！今年の風鈴作りはデザインだけでなくそのものから作ります！	午前中は紙を手作りします！午後はPALからお家への宛名を書いて送ってみよう！	頭と体のトレーニング！楽しみながら体を動かし脳トレしよう！			
半日選択			可	可	可	可			
ランチ			7/28	7/29	7/30	7/31	8/1		
おやつ			ハッピーセット	焼きそば	サンドイッチ	とり南蛮タルタル弁当	うどん		
P・A・L	AM	内容	650	650	650	650	P・A・Lに含む		
			かき氷	ミートボール	チーかま	フレンズ	クレープ		
			PALプール	PALプール	新江ノ島水族館	ベースボール5	うどんてディスコ		
			夏といえばプール！今年も大きいプールを設置します！夏を楽しもう！	夏のお出かけ第一弾！初の試み！新江ノ島水族館に行くよ！相模湾の生き物や太平洋の生き物海の生き物を見に行こう！	春休み好評だったベースボール5。再チャレンジ！ @成瀬コミュニティセンター	ディ、ディスコとは？！いつもの教室がディスコに！足下にはうどん？！			
			Big!Big!ぬりえ	切り絵体験					
			3,152mm×4,364mmの模造紙の塗り絵をみんなで塗ろう！（3,15m×4.36m）	はさみ1本でアートにチャレンジ！					
半日選択			可	可	不可	可	可		

【お問合せ先】 町田ゼルビアスポーツクラブ 担当：渡邊・浅見・加藤・國富
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	
			8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	
PALランチ			ハンバーガー P・A・Lに含む	回鍋肉弁当 650	唐揚げ弁当 650	チャーハンランチ 650	MIXフライ弁当 650	
おやつ			アメリカンドッグ	おかし詰め合わせ	きゅうりの一本漬け	駄菓子	フレンズ	
P・A・L	AM	別途かかる費用	PALバーガー 650	恩田川探訪	出張！出前サッカー	お金の計算できるかな？！	座禅	
		内容	大好評PALバーガーを自分で作るよ！いつか本物のハンバーガー屋さんを超える日が来ると信じて！	近くに流れてる恩田川。実はよく知らない、、どんな生き物がいるか探してみよう！	普段、なかなか交流がないゼルビアフットボールスクールのコーチがサッカーを教えてください！ (鶴間公園までバス移動)	お金の計算をみんなで確認。小さな子にはお姉さんお兄さんが教えられるかな？午後に駄菓子屋さんが来るから自分でお買い物してみよう！	毎年恒例、杉山神社におじやします。お盆前に精神統一しよう！	
		別途かかる費用	ビーズアート	水ろ過装置を作ろう	ジェルキャンドル作り 300	駄菓子屋さん	PALクロック	
	PM	内容	シートにビーズをくっつけてモザイクアートを完成させよう！	茶色く濁った水が家にあるもので濾過できるだど？！災害時も役立つ実験！	まるでアクリウム？！ジェルキャンドルを作ろう！	またまた駄菓子屋さんがPALに来てくれるよ！好きなお菓子見つかるかな？	好きな絵、模様など描いてオリジナルの時計を作るよ！	
		半日選択	可	可	可	可	可	
				8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
PALランチ			おにぎり弁当 650	チーズ焼肉おにぎらず P・A・Lに含む	そうめん 650	おろしチキン竜田弁当 650	BBQ P・A・Lに含む	
おやつ			ワッフル	フランクフルト	ホットク	すいか	とうもろこし	
P・A・L	AM	別途かかる費用	殿入公園に行こう！ 移動費	チーズ焼肉おにぎらず 650	PALプール	PALプール	デイキャンプ 1,700(ランチ代含む)	
		内容	夏のお出かけ第二弾！ 八王子にあるでっかい公園殿入公園！たくさんの遊具や広場があるよ！思いっきり楽しもう！ *移動にかかる費用は別紙詳細をご確認ください。 (バスと電車移動)	ポリウムタップリ！チーズ焼肉おにぎらずを作ってみなで食べよう！ 空気圧水鉄砲を作ってみよう！ 300	PALプール後半！まだまだプールはいりたりない！	大谷農園さんへ行ってデイキャンプ！自然の中で竹細工ワークショップ・ピザ作りを体験しよう！ (バス移動)		
		内容		ちょっと難しいけど空気圧で飛ばす水鉄砲を作ってみよう！				
	PM	内容						
		半日選択	不可	可	可	可	不可	
				8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
ランチ			PALカレー P・A・Lに含む	お稲荷さん弁当 650	ハンバーグ弁当 650	PALパン屋さんのランチ 650	天井 650	
おやつ			ストーンチョコレート	鳥のささみバー	チキンラーメン	ホットケーキ	パイナップル	
P・A・L	AM	別途かかる費用	PALカレー 650	神奈川県防災総合センター	映画館にいこう 1,500	バターづくり	スノードーム作り 300	
		内容	PALカレー、みんな大好きPALカレー	夏のお出かけ第三弾！ 防災について学ぼう！普段の備えやもし災害が起きたらどうしたらいいのか、どこに避難したらいいのか？	南町田グランベリーパークに映画を見に行くよ！ (PAL車移動)	ふって、ふって、ふって、ふって……………	夏の暑さなんか吹き飛ばせ！スノードームで気持ちばもう冬へ	
		別途かかる費用	ワクワク！化石発掘！	体験や資料で学んでみよう！ (バス移動)	ながーいペンで描けるかな？	スポーツサーキット	あっぱれ！水風船合戦！	
	内容	石を叩いて削って、掘って化石を見つけよう！	長いペンでお題に挑戦！何を書いたかわかるかな？		色々なミニスポーツにチャレンジ！	夏休み最後は大暴れ！水風船合戦じゃ～！		
	半日選択			可	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。
※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のお預かりとなり、別のP・A・Lとなります。