PALアフタースクール★サマースクール2026 プログラム表

この表の見方

ランチメニュー　並盛￥700｜大盛￥800

午前中のP・A・L

↑の内容

P・A・L の費用がある場合はこの欄に記載します。

午後のP・A・L

↑の内容

P・A・Lの費用

おやつ(補食)メニュー

7/21(火)

ロースとんかつ弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　静電気宇宙人をつくろう

スズランテープを使って工作をします！
静電気で動く、かわいい宇宙人を作ります。

午後　ぐにゃぐにゃドンジャンケン

PALの中も外も透る、なが〜い線を作り、
ド〜ンジャンケンポンします。
体力のあるうちに、決着できるのか？！

お団子

7/22(水) 半日利用不可

パーク内ランチ　¥1,300

通日　よみうりランドであそぼう

班に分かれて、自由行動を予定しています。
協調性と計画性がとても大切になってきます！
自分の力で楽しむよみうりランドです！
行ったことある子もまた違った楽しみがあるかも！

（公共交通機関での移動となります）

P・A・Lの費用　¥3,000

300円以内のおやつを持参

7/23(木)

ハンバーグ弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　PAL的当て

ねらった場所に投げる！打つ！撃つ！？

午後　簡単組木でペン立てをつくろう

わりばしを組みながら積んでいって、
ペン立てをつくります！

野菜チップス

7/24(金)

肉野菜炒め弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　ディスコで蒸しパンを作ろう

音楽にノリながら、生地をシェイク！

午後　協力ゲーム

目隠しをした状態で、様々なミニゲームに挑戦だ！チームメイトを信じ限界に挑め!!

蒸しパン

7/27(月)

うどん　¥700

午前　キラキラグミづくり

グミの手作りに挑戦！
おやつの時間に実食します。

午後　集中！！表面張力リレー

コップぎりぎりにはいった水を、どれだけ運べるか！丁寧に、集中して運ぼう！

キラキラグミ

7/28(火)

生姜焼き弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　ステンドグラスシールづくり

ガラス絵の具をつかって、ステンドグラスのようなシールを作ります！
好きな絵を描いてシールにしよう。

午後　出張！駄菓子屋さん2026

毎年恒例、出張！駄菓子屋さんを
今年も実施します！
お楽しみに！

駄菓子屋さんの駄菓子

7/29(水)

唐揚げハンバーグ弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　ウォーターブレスレットづくり

透明なホースにキラキラビーズを組み合わせて、素敵なブレスレットを作ります！

午後　動きまくれ！万歩計対決

制限時間内に、万歩計の歩数が
一番多かった人の勝ち！
工夫と体力がカギになる？

コーンフレーク

7/30(木)

タコライス　¥700

午前　ドッジボール大会

つくしのコミュニティセンターに行って、ドッジボール大会！

午後　漫画であそぼう

PALでも大人気、「漫画」！
じっさいに描いてみるのはもちろん、
漫画をつかった遊びを紹介します！

アメリカンドッグ

7/31(金)

BBQ　PAL代に含む

午前　夏だ！BBQ！

夏といえばBBQ！
成瀬会館で実施します！

P・A・Lの費用　700円

午後　夏だ！花火！

BBQのあとは手持ち花火を楽しもう！
夏を満喫しましょう。

P・A・Lの費用　100円

すいか

8/3(月)

全部のせタルタル弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　新聞紙タワー！

新聞紙を使って、タワーを作ります。
とにかく大きいタワーをつくろう！

午後　チーム対抗！ピンポン玉入れ

バネの力で、ピンポン玉を飛ばすおもちゃを作ります！そしてそれをつかって、対決だ！

クレープ

8/4(火)

焼きそば　¥700

通日　プールDAY その1

今年もプールを設置します！
8/6(木)も、自由時間ならプールOKの予定です。

夏野菜スティック

8/5(水)

モスバーガー　¥700

チーズケーキ

8/6(木)

唐揚げ弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　ボール回しであそぼう

小さいボールも大きいボールも
とにかく早くゴールまで運べるか！
チームで作戦を立てて工夫しよう！

午後　コンセンサスゲーム

「無人島に一つだけもっていくなら？」
答えのない問題をみんなで考えることを
ゲームとして遊んでみよう！

春雨スープ

8/7(金)

牛焼肉弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　座禅 2026

毎年恒例、杉山神社さんに今年もおじゃまします。きもちをまっすぐに整えよう！

午後　成瀬コミュニティセンターであそぼう

夏休みは猛暑が予想されるため、
なかなか外で遊べない…。
この日は、大きなホールで、好きにしよう！

おにぎり

お盆休み

8/17(月)

冷製パスタ　¥700

午前　クラフトバンドで工作しよう

簡単だけどおしゃれなカゴを作ろう！
カゴ作り職人になれるかな？

午後　PAL大ビンゴ大会

ビンゴ！景品も用意します！
静かに話を聞く能力が意外と大事…！

クッキー

8/18(火) 半日利用不可

目的地で調査して食べます。　¥1,000

通日　サイコロ電車の旅に出よう

サイコロで決めた駅に探検しに行きます！
長津田駅からスタートし、
2路線上下の計4チームに分かれ探検！

どんな街からもおもしろいポイントが
発見できるはず！

（詳細は別紙を参照）
（公共交通機関での移動となります）

おせんべい

8/19(水)

チキン南蛮弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　もりじいの授業 2026

もりじいがひさびさにPALにやってきます！
みんなに伝えたいことがあるとのことです。
お楽しみに！

午後　チーム対抗！巨大折り鶴

部屋の床くらいの大きさの紙を使って、
折り鶴を作ります！
果たして作れるのか？！

フルーツポンチ

8/20(木)

ごはんピザ　¥700

通日　プールDAY その2

お盆明けもプールです！
8/19(水)も、自由時間にはプールOKの予定です！

焼き鳥

8/21(金)

そうめん　¥700

アイス

8/24(月) 半日利用不可

えのすい弁当　¥1,000

通日　新・江ノ島水族館へ行こう

昨年は急遽いけなくなってしまった
えのすいに、再挑戦します！

いろんな生き物を見に行こう！

（公共交通機関での移動となります）

P・A・Lの費用　¥1,500

300円以内のおやつを持参

8/25(火)

MIXフライ弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　泥団子バトル

一番、「強い」泥団子を作れるのは誰だ!?

午後　教室自由レイアウト卓球

シンプルな卓球台でも障害物を置いても
形も大きさもなんでもあり！？

ゼリー

8/26(水)

ナポリタン＆サラダ弁当　並盛￥700｜大盛￥800

通日　PAL小屋改装工事

今までたくさん遊んだPAL小屋を
もっと面白くおしゃれに改装させちゃおう！
板を持って！釘を持って！
さぁPAL大工さん集合だ！

ミニそぼろ丼

8/27(木)

PALカレー　PAL代に含む

午前　PALカレー 2026

暑い夏は美味いカレーが食べたい！

P・A・Lの費用　700円

午後　チーム対抗！島渡りゲーム

PALの中に小さな島が発生!?
相手陣地に急いで渡り切れ！

プリン

8/28(金)

しゃけ弁当　並盛￥700｜大盛￥800

午前　シャカシャカコースターをつくろう

シャカシャカキラキラの
オリジナルコースターを作ろう！

午後　水風船フィーバー2026

言葉はいりません。
とにかく投げまくりましょう！

ワッフル

8/31(月)

冷しゃぶ定食　¥700

午前　PALサイエンス

太陽の光をつかった実験と、
とても有名な、ある「小規模な爆発」の実験を行います！

午後　本当に上手な口笛を鑑賞しよう

夏休みの最後は、鑑賞教室！
口笛世界大会準優勝実績の町田市の団体、
「カワセミツイート」さんを招待します！

チーズボール

一日の流れ（例）

【半日午前お預かり】

時間	内容
8:30	アフタースクール到着
8:30－8:50	手洗い、お仕度
8:50－9:50	朝の勉強時間
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
13:00	お迎え

【半日午後お預かり】

時間	内容
12:00	アフタースクール到着
12:00－13:00	お弁当またはPALランチ
13:00－15:00	今日のP・A・L（PM）
15:00－15:15	おやつ
15:15－16:15	夕方の勉強時間
16:30	お迎え

【一日お預かり】

時間	内容
8:30	アフタースクール到着
8:30－8:50	手洗い、お仕度
8:50－9:50	朝の勉強時間
9:50－11:50	今日のP・A・L（AM）
11:50－13:00	お弁当またはPALランチ
13:00－15:00	今日のP・A・L（PM）
15:00－15:15	おやつ
15:15－16:15	夕方の勉強時間
16:30－17:30	自由時間
17:30－18:00	今日のまとめ
18:00－19:00	自由時間
19:00	順次お迎え

備考

①お昼ごはんについて
「お弁当持参」または「PALランチ」どちらかをお選びいただけます。
PALランチをご希望の方はメニュー右記載の料金が別途かかります。

②おやつについて
おやつの代金は参加費に含まれます。

③P・A・Lの別途かかる費用
参加費以外にかかる、P・A・Lの活動費です。
工作の材料費や外出先の利用料などに充当されます。
公共交通機関の交通費は、別紙「持ち物について」を参照のうえ、
当日ご持参ください。

※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。
※「半日利用不可」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。

お問い合わせ先

町田ゼルビアスポーツクラブ
渡邊、浅見、加藤、國冨、廣岡

メール：pal@zelvia.jp
会場：成瀬会館
(東京都町田市成瀬4-13-7)
他、外出先