

平成29年3月 コンパス 全体プログラム(予定)カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
※天候、体調等によりプログラムを変更させていただくことがあります。 ※全体プログラムの前後には、それぞれの個別プログラムがございます。 放課後等デイサービス コンパス 〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-7-45-202 TEL06-4866-6813			公園遊び・スポーツ (フライングディスク・基礎体力作り)	5kmウォーキング&ラン	おやつ作り 卓球・サーキットトレーニング	
5	6	7	8	9	10	11
	おやつ作り アナログゲーム	ドッチビー	おやつ作り 体幹トレーニング・ストレッチ	公園遊び・スポーツ (ホールスポーツ・基礎体力作り)	おやつ作り ボクササイズ・有酸素運動	
12	13	14	15	16	17	18
	おやつ作り フラフープ	公園遊び・スポーツ (フライングディスク・基礎体力作り)	おやつ作り サーキットトレーニング	4kmウォーキング&ラン	おやつ作り ツイストゲーム	
19	20	21	22	23	24	25
		リズム体操	公園遊び・スポーツ (ホールスポーツ・なわとび)	6kmウォーキング&ラン	【外出行事】 五月山公園・五月山 (アスレチック・ハイキング等) 交通費往復¥220程度～ (障がい者手帳割引、子ども 料金等、個人差有り)	
26	27	28	29	30	31	
	おやつ作り サーキットトレーニング	【外出行事】 伊丹スカイパーク 交通費往復¥440程度～ (障がい者手帳割引、子ども 料金等、個人差有り)	買い物 調理体験	公園遊び・スポーツ (ホールスポーツ・基礎体力作り)	【外出行事】 大阪市舞洲 障がい者スポーツセンター& 遊歩道ウォーキング	