

平成29年4月 コンパス 全体プログラム(予定)

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	おやつ作り シッティングふうせんバレー	調理体験(お弁当作り) (材料費¥300円翌月請求) 公園・お花見・スポーツ ・自分で作ったお弁当を 持って、お花見へ!?	おやつ作り ・おみやげにお菓子を自分で 作ってみよう!! サーキットトレーニング	【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	【PM外出行事】 大阪市舞洲 障がい者スポーツセンター	
9	10	11	12	13	14	15
	公園遊び・スポーツ (フライングディスク・基礎体力作 り)	ドッチビー	おやつ作り ペットボトルボウリング	2~3kmウォーキング & 基礎体力作り	おやつ作り 卓球	
16	17	18	19	20	21	22
	おやつ作り ストレッチ・体幹トレーニ ング	フォークダンス アナログゲーム	おやつ作り ドッチビー	公園遊び・スポーツ (竹馬・ボールスポーツ)	おやつ作り シッティングふうせんバレー	
23	24	25	26	27	28	29
	おやつ作り 有酸素運動・ボクササイズ	リズムステップ 脚力強化トレーニング	公園遊び・スポーツ (なわとび・ボールスポーツ)	4kmウォーキング & ラン	おやつ作り サーキットトレーニング	

※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