

## 平成29年5月 コンパス 全体プログラム(予定)及び、ご利用希望カレンダー

| 日  | 月                      | 火                               | 水                            | 木  | 金                   | 土  |
|----|------------------------|---------------------------------|------------------------------|--|---------------------|----|
|    | 1                      | 2                               | 3                            | 4  | 5                   | 6  |
|    | おやつ作り<br>アナログゲーム       | ドッチビー                           |                              |  |                     |    |
| 7  | 8                      | 9                               | 10                           | 11   | 12                  | 13 |
|    | おやつ作り<br>サーキットトレーニング   | なわとび                            | おやつ作り<br>ストレッチ・体幹トレーニング      | 2～3kmウォーキング &<br>基礎体力作り  | おやつ作り<br>卓球         |    |
| 14 | 15                     | 16                              | 17                           | 18   | 19                  | 20 |
|    | おやつ作り<br>シッティングふうせんバレー | 有酸素運動                           | おやつ作り<br>ドッチビー               | 公園遊び・スポーツ<br>(ホールのスポーツ・基礎体力作り)   | おやつ作り<br>ポールスポーツ    |    |
| 21 | 22                     | 23                              | 24                           | 25   | 26                  | 27 |
|    | おやつ作り<br>フォークダンス       | 公園遊び・スポーツ<br>(フライングディスク・基礎体力作り) | おやつ作り<br>シッティングふうせんバレー       | サーキットトレーニング  | おやつ作り<br>脚力強化トレーニング |    |
| 28 | 29                     | 30                              | 31                           | ※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。<br>※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。<br><br>放課後等デイサービス コンパス<br>〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-7-45-202 TEL06-4866-6813 |                     |    |
|    | おやつ作り<br>ツイストゲーム       | 卓球                              | 公園遊び・スポーツ<br>(なわとび・ホールのスポーツ) |  |                     |    |