

平成30年1月 コンパス 全体プログラム (予定)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				a m ボールスポーツ p m 3 k m ウォーキング & 初詣 (お参りの文化を学ぶ)	a m おやつ作り p m フットトレーニング (足の柔軟性を良くし、運動しやすい体にしよう!)	
7	8	9	10	11	12	13
		体幹トレーニング ドッチビー (体幹を鍛えて、運動の基礎的な動きをスムーズにしよう!)	おやつ作り ふうせんバレー (チームのみんなが触ってから相手チームに打ち返してみよう! チームワークが大切)	公園遊び・スポーツ (ボールスポーツ等)	おやつ作り 買い物シュミレーション & お金の計算 (お金の価値を知ろう!)	
14	15	16	17	18	19	20
	公園遊び・スポーツ (ボールスポーツ等)	おやつ作り ふうせんバレー (チームのみんなが触ってから相手チームに打ち返してみよう! チームワークが大切!)	体幹トレーニング ドッチビー (コントロールよく投げる方法をマスターしよう!)	おやつ作り アナログゲーム (考えて勝負の楽しさをしよう!)	おやつ作り 卓球 (フォアハンドをマスターしよう!)	
21	22	23	24	25	26	27
	おやつ作り コグニサイズ・有酸素運動 (頭と体を同時に使おう!)	ボールスポーツ (ボールの投げ方、受け方をマスターしよう!)	ペットボトルトレーニング & ペットボトルボウリング (ボウリングのルールを覚えよう!)	3 k m ウォーキング & ミニ公園 (春に向けて体力アップ!)	公園遊び・スポーツ (なわとび・おおなわとび)	
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。 ※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 TEL:06-4866-6813		