





# 令和元年6月 コンパス 全体プログラム 及び ご利用予定カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">   <div style="text-align: center;"> <p>※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。</p> <p><b>放課後等デイサービス コンパス</b> 〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-7-45-202 TEL06-4866-6813</p> </div>   </div>						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29
<p>防災教室・避難訓練 (防災を考えよう！)</p>	<p>おやつ作り ボクササイズ(有酸素運動で心肺機能を高めよう！)</p>	<p>ヨガのポーズ&amp;呼吸法 (呼吸を意識して、ヨガのポーズを体験し、体幹を強化し柔軟性を高めよう！)</p>	<p>おやつ作り なわとび・おこなわとび (タイミングを合わせて、連続で跳ぼう！)</p>	<p>サーキットトレーニング (跳ぶ・走る・投げる等の基礎動作を習得しよう！)</p>		
<p>季節の工作 (道具の使い方をマスターし、てるてるぼうずを作ろう)</p>	<p>ボールスポーツ(バッティング動作で、空間認知機能を高めよう！)</p>	<p>おやつ作り ボクササイズ(有酸素運動で心肺機能を高めよう！)</p>	<p>パラバルーン&amp;リズム遊び (聞いたように体を動かすトレーニング。肩関節を大きく動かして柔軟性を高め、可動域を広げよう！)</p>	<p>感覚統合運動・遊び (いろいろな感覚からの刺激により、脳で考え、行動を決める。感覚をバランスよく正しく働かせよう！)</p>		
<p>公園遊び・スポーツ (ボールスポーツ・運動遊び)</p>	<p>おやつ作り 卓球(バックハンドでラリーを続けよう！)</p>	<p>柔道の基本動作 (受け身の動きをマスターし、けがをしにくい体の動きを身につけよう！)</p>	<p>おやつ作り ボールスポーツ(サッカーの基本動作、ドリブル、シュートでの体の使い方をマスターしよう！)</p>	<p>おやつ作り ビジョントレーニング (視覚機能をアップさせよう！)</p>		
<p>おやつ作り 弁別トレーニング(色や形で判断能力を高めよう。)</p>	<p>コグニサイズ (頭と体を同時に使おう！)</p>	<p>おやつ作り 的当てドッチボール (動動的に向けて、スポンジボールを命中させよう！)</p>	<p>【外出行事】 電車・外食体験&amp;江坂公園  ※交通費又は無料乗車証と昼食代が必要です。</p>	<p>am)買い物&amp;調理体験 (食材を選んで昼食作り) 材料費 ¥300翌月請求 pm)体幹トレーニング (体幹を使っているいろいろな動きを試みよう！)</p>		