

令和元年9月 コンパス 全体プログラム 及び ご利用予定カレンダー

※○印…ご利用予定日

様

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ボールスポーツ(バットイング動作で、空間認知機能を高めよう！)	おやつ作り 応急手当講習・ロールプレイ (出血、火傷、打撲、すり傷、いざという時の応急手当を身につけよう！)	新聞レク (身近な物で遊具を作り、ドッチビー・ポッチャの力加減を調整してみよう！)	おやつ作り 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！)	風船バドミントン(うちわラケットを使ってタイミングよく打ち返そう！)	
8	9	10	11	12	13	14
	おやつ作り 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！)	ビジョントレーニング (視覚機能をアップさせよう！)	おやつ作り 卓球 (バックハンドとフォアハンドでラリーを続けよう！)	ヨガのポーズ&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！)	おやつ作り ボールスポーツ (バレーボールの基本動作を覚えよう！)	
15	16	17	18	19	20	21
		おやつ作り ドッチビー (空間を認識し、コントロールよく投げてタイミングよく受ける方法を覚えよう！)	ボールスポーツ(バスケットボールの基本動作、ドリブル、パスでの体の使い方をマスターしよう！)	おやつ作り コグニサイズ (頭と体を同時に使おう！)	卓球 (バックハンドとフォアハンドでラリーを続けよう！)	
22	23	24	25	26	27	28
		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！)	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！)	ボウリング (力加減を調整して、コントロール良く的に当てよう！)	おやつ作り パラバルーン&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柔軟性を高め、可動域を広げよう！)	
29	30	<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 style="text-align: center;">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</p>				
	おやつ作り バランス・体幹のトレーニング(トランポリン、平均台、トンネル、リバーストーンズを使って体幹を鍛えよう！)					