

## 令和元年12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
1	2	3	4	5	6	7
	公園遊び・スポーツ (ボールスポーツ・運動遊び)	おやつ作り パラバルーン (みんなで力を合わせ、大きく体を動かそう！)	なわとび・おおなわとび (前跳び・後跳び等)	おやつ作り コグニサイズ (頭と体を同時に使おう！)	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！)	
8	9	10	11	12	13	14
	おやつ作り ビジョントレーニング (応用編:視覚機能をアップさせよう！)	卓球 (バックハンドとフォアハンドでラリーを続けよう！)	おやつ作り ドッチビー (空間を認識し、ゴール的にコントロールよく入れてみよう！)	有酸素運動(ホクササイズ、トランポリン、ランニング、サーキット運動等様々な動きで心肺機能を高めよう！)	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！)	
15	16	17	18	19	20	21
	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！)	おやつ作り 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！)	季節の工作(クリスマス編) 感覚統合運動・遊び	おやつ作りor クリスマスの工作(希望者) ドッチビー(空間を認識し、タイミングのよいキャッチと投げをマスターしよう)	おやつ作りor クリスマス工作(希望者) コグニサイズ (頭と体を同時に使おう！)	
22	23	24	25	26	27	28
	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(クリスマス) 防災教室・避難訓練 (防災を考えよう！)	公園遊び・スポーツ (ボールスポーツ・サッカー基本動作、ドッチボール等)	am) 買い物&調理体験 (食材を選んで昼食作り) 材料費¥300翌月請求 pm) ボールスポーツ(バスケットボール・ゲームを体験！)	【外出行事】 大阪市舞洲 障がい者スポーツセンター (ボウリング&遊びのひろば)	
29	30	31	 <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>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> 			