

令和2年1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	
※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。 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 TEL06-4866-6813				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
【外出行事】(雨天時変更) 初詣&外食体験& 江坂公園(たこあげ等) ※交通費(東三国~江坂、 又は無料乗車証等)+昼食 代をご持参ください。	おやつ作り ドッチビー (受け方、投げ方の基本動 作をマスターしよう！)	工作&アナログ遊び コグトレ(みる・きく・想像す るための認知機能強化ト レーニング、考えながら体 を動かそう！)	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！)	コグトレ(ショート) 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！)			
12	13	14	15	16	17	18	
	コグトレ(ショート) 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 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！)	コグトレ(ショート) 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 ビジントレーニング (眼と体のチームワークト レーニング)			
19	20	21	22	23	24	25	
コグトレ(ショート) 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！)	おやつ作り 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！)	コグトレ(ショート) 新聞レクリエーション (ラクロス:クロスを使って ボールをキャッチしゴール ヘシュートしよう！)	3kmウォーキング& ミニ公園	コグトレ(ショート) ボールスポーツ(バッティン グ基本動作、スポンジボ ールで投げ方、受け方をマ スターしよう！)			
26	27	28	29	30	31		
おやつ作り ボールスポーツ (バレーボールのレシーブ・ トスの基本動作と膝の使い 方を習得しよう！)	コグトレ(ショート) コグニサイズ (頭と体を同時に使おう！)	コグトレ(ショート) だかし屋開店(自分の予算 内で計算して好きなものを 買うシュミレーションをしよう！) 運動遊び	おやつ作り 的当てボウリング(ボウリン グのルールを覚えよう！)	おやつ作り 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！)			