

令和2年3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
	<p>コグトレ(ショート) 応急手当講習・ロールプレイ (感染症予防、咳エチケット、 正しい手洗い、発熱時の対応は?)</p>	<p>季節の工作 (ひな祭りの飾り)</p>	<p>コグトレ(ショート) ドッチビー (受け方、投げ方の基本動作を マスターしよう!)</p>	<p>コグトレ(ショート) ドッジボール (ボールのキャッチ、投げ、 逃げる動作をマスターしよう!)</p>	<p>おやつ作り ボールスポーツ(サッカーの 基本動作、パス・ドリブルでの 足と体の使い方をマスター しよう!)</p>	
8	9	10	11	12	13	14
	<p>コグトレ(ショート) 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!)</p>	<p>公園遊び・スポーツ (有酸素運動、サーキット レーニング、ドッジボール 等)</p>	<p>おやつ作り 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!)</p>	<p>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!)</p>	<p>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!)</p>	
15	16	17	18	19	20	21
	<p>おやつ作り 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!)</p>	<p>コグトレ(ショート) 的当てボウリング (ボウリングのルールを覚え よう!)</p>	<p>おやつ作り コグニサイズ (頭と体を同時に使おう!)</p>	<p>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!)</p>		
22	23	24	25	26	27	28
	<p>コグトレ(ショート) 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>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!)</p>	<p>am)調理体験(ひとり分を 自分で作ろう!) 材料費 ¥300翌月請求 pm)ボールスポーツ (バッティング動作の習得)</p>	<p>am)コグトレ&視知覚ト レーニング(フラッシュカード で、見て理解する脳の動き をトレーニングしよう!) pm)パラバレーン&リズム 運動</p>	<p>【外出行事】 大阪市舞洲 障がい者スポーツセンター (アリーナでスポーツ・レク 体験&ボウリング他)</p>	
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>【外出行事】 大阪科学技術館&電車乗 車体験 ※無料乗車証又は往復交 通費(¥120-¥460)必要</p>	<p>am)おやつ作り pm)コグトレ サーキットレーニング (跳ぶ・走る・投げる等の基 礎動作を習得しよう!)</p>			<p>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</p>	