

令和2年5月 コンパス 全体プログラム(予定)及び、ご利用予定カレンダー

※おかげさまで、開設から4周年を迎えることができました。いつもご利用ありがとうございます。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|--|--|---|---|---|----|---|
| <p>※天候、体調、感染症予防等の観点から、プログラムを変更させていただきます。</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 TEL06-4866-6813</p> | | | | | | 1 | 2 |
| | | |  |  | 【コンパス開設4周年】 臨時休業 | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・5kmウォーキング・ジョギング & ジャンケン階段トレーニング等 (日光浴でカルシウム吸収を助けるビタミンDを体内で作ろう) ・ボールスポーツ(バスケットボール基本動作習得) | <ul style="list-style-type: none"> ・5kmウォーキング・坂道トレーニング & ボールスポーツ (日光浴でカルシウム吸収を助けるビタミンDを体内で作ろう) ・ヨガ・ストレッチ(体幹を強化し柔軟性を高めよう！) | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・コグトレ(認知機能強化トレーニング) ・5kmウォーキング & 運動遊び (日光浴でカルシウム吸収を助けるビタミンDを体内で作ろう) | <ul style="list-style-type: none"> ・バランス・体幹のトレーニング(体の重心を意識してバランスをとろう！) ・卓球(ラリーを続けよう！) | <ul style="list-style-type: none"> ・3kmウォーキング & フライングディスク(遠くに投げよう) ・ひと手間簡単おやつ作り ・視知覚トレーニング(見て理解し、体の動きにつなげる) | <ul style="list-style-type: none"> ・感覚統合遊び・運動(動きを覚えて、連続で繰り返してみよう！) ・手話・買い物シミュレーション(挨拶を覚えよう！) | <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の基本動作(体幹を鍛え、ケガをしにくい体の動きを身につけよう) ・ひと手間簡単おやつ作り ・ボールスポーツ(バスケットボールのドリブル・パス習得) | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・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！) ・ひと手間簡単おやつ作り ・ホテルキャップレクリエーション | <ul style="list-style-type: none"> ・3kmウォーキング & 運動遊び ・ふうせんバレー(ラリーを続けよう) ・コグトレ(認知機能強化トレーニング) | <ul style="list-style-type: none"> ・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！) ・ボールスポーツ(ドッチボールの基本動作習得) | <ul style="list-style-type: none"> ・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！) ・コグトレ(認知機能強化トレーニング) | <ul style="list-style-type: none"> ・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、行動を決めて動く！) ・手話(挨拶を覚えよう) | | | |
| 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・5kmウォーキング & フライングディスク(遠くに投げよう) ・応急手当講習・ロールプレイ(感染症予防、咳エチケット、手洗い、発熱時対応等) | <ul style="list-style-type: none"> ・ボールスポーツ(バレーボールの基本動作、投げ方、受け方をマスターしよう！) ・ひと手間簡単おやつ作り ・ドッチビー(的入れ) | <ul style="list-style-type: none"> ・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(認知機能強化トレーニング) | <ul style="list-style-type: none"> ・5kmウォーキング & フライングディスク(遠くに投げよう) ・ひと手間簡単おやつ作り ・トレーニングすごろく(すごろく作ってトレーニング！) | <ul style="list-style-type: none"> ・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！) ・コグトレ(認知機能強化トレーニング) | | |