

## 令和2年11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
	・ひと手間簡単おやつ作り ・コグニサイズ(頭と体を同時に使おう！)		・ひと手間簡単おやつ作り ・卓球(フォアハンドでラリーを続けよう！)	・コグトレ(ショート) ・食育(バランスカードや料理カードで、体に必要な栄養素や栄養バランス、食品カロリーを覚えよう！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・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)	
8	9	10	11	12	13	14
	・公園遊び・スポーツ(バスケットボール・運動遊び等)	・ひと手間簡単おやつ作り ・ドッチビー (受け方、投げ方の基本動作をマスターしよう！)	・コグトレ(ショート) ・ソーシャルスキル・トレーニング(カードを使って、生活ルールやマナーを学ぼう！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・ボールスポーツ(ドッジボールのキャッチ、投げ、逃げる動作をマスターしよう！)	・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)	
15	16	17	18	19	20	21
	・ひと手間簡単おやつ作り ・有酸素運動(トランポリン、踏み台昇降、ホクササイズ等様々な動きで心肺機能を高めよう！)	・手話(あいさつを覚えよう) ・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！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・バランス・体幹のトレーニング(バランスイス、トランポリン、平均台等を使ってバランスと体幹を鍛えよう！)	・ウォーキング&ミニ公園運動遊び(なわとび等)	・ひと手間簡単おやつ作り ・コグニサイズ(頭と体を同時に使おう！)	
22	23	24	25	26	27	28
		・ひと手間簡単おやつ作り ・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)	・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、手洗い、発熱時対応等)	・ひと手間簡単おやつ作り ・感覚統合運動・遊び(見た動きを記憶して、同じように動いてみよう！)	・コグトレ(ショート) ・ソーシャルスキル・トレーニング(カードを使って、生活ルールやマナーを学ぼう！)	
29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <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> </div>  </div>				
	・コグトレ(ショート) ・卓球(フォアハンドでラリーを続けよう！)					