

## 令和2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

※○印・・・ご利用ご予定日

様

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・コグニサイズ(頭と体を同時に使おう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグトレ(ショート)</li> <li>・ふうせんバレー(チームのみんなにパスを回して、相手チームに打ち返すルールを覚えよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・ボールスポーツ(サッカーの基本動作、パス・ドリブル・シュートでの脚と体の使い方をマスターしよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグトレ(ショート)</li> <li>・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について学ぼう！)</li> </ul>	
6	7	8	9	10	11	12
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・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！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグトレ(ショート)</li> <li>・有酸素運動(階段昇降、踏み台昇降、トランポリン、ホクササイズ等様々な動きで心肺機能を高めよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・バスケットボール(ドリブル、パス、シュートの流れを習得しよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手話(感情表現の練習)</li> <li>・スピード・俊敏性・跳躍力のトレーニング(ミハドルやリングを使って脚の素早い動きを身につけよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・トレーニングすごろく(部屋全体を使ったすごろくで、マス目のトレーニングにチャレンジしよう！)</li> </ul>	
13	14	15	16	17	18	19
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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！)</li> <li>・バランス運動(バランスサイクル、平均台、リバーストーンズ運動で重心を意識しよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・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！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグトレ(ショート)</li> <li>・季節の工作(クリスマス飾り)(道具の使い方を覚えよう) or 卓球(フォアハンド練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・季節の工作(クリスマス飾り)(道具の使い方を覚えよう) or 食育(栄養バランスカード)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手話(感情表現の練習)</li> <li>・季節の工作(クリスマス飾り)(道具の使い方を覚えよう) or ドッチビー(コントロールよく投げ、タイミングよく受けよう)</li> </ul>	
20	21	22	23	24	25	26
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・防災教室・避難訓練(防災を考えよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグトレ(ショート)</li> <li>・ドッチビー(受け方、投げ方の基本動作をマスターしよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・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！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグトレ(ショート)</li> <li>・だがし屋開店クリスマスセール(自分の予算内で計算して好きなものを買うシミュレーションをしよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公園遊び・スポーツ(走るフォーム改善・スピード練習、運動遊び等)</li> </ul>	
27	28	29	30	31	※天候、体調等によりプログラムを変更させていただきます。	
	<b>【外出行事】</b> 服部バイオパーク(ロングローラー滑り台、健康遊具等、運動遊び) ※雨天の場合、変更あり				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	