

## 令和3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きます。				1	2	
		 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						
3	4	5	6	7	8	9		
	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>・公園遊び・スポーツ(たこあげ、運動遊び等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り(いちご大福を作ろう！)</li> <li>・お正月遊び&amp;工作</li> <li>・トレーニングすごろく(部屋全体を使って、床のマス目のトレーニングにチャレンジ！)</li> </ul>	【半日外出行事】 江坂公園又は、 大阪科学技術館 (交通費往復: ¥240-¥460)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンボールレクリエーション(ダンボールを使って科学の力を体験したり、体幹を鍛えたりしよう！)</li> <li>・ボールスポーツ(サッカーの基本動作等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグトレ(ショート)</li> <li>・卓球(フォアハンドとバックハンドでラリーを続けよう！)</li> </ul>			
10	11	12	13	14	15	16		
		<ul style="list-style-type: none"> <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>・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>・手話(食べ物に関することを表現しよう)</li> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・なわとび・おこなわとび(前跳び・後跳び等)</li> </ul>			
17	18	19	20	21	22	23		
	<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>	<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(バスケットボールの基本動作、パス・ドリブル・シュートでの腕と足の使い方をマスターしよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーキットトレーニング(跳ぶ・走る・投げる等の基本動作を習得しよう)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・体づくり運動(手形や足形を目で追いながら全身を動かそう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>			
24/31	25	26	27	28	29	30		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</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>・手話(食べ物に関することを表現しよう)</li> <li>・卓球(フォアハンドとバックハンドでラリーを続けよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・ビジョントレーニング(眼と体のチームワークトレーニングを体験しよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグトレ(ショート)</li> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</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筋持久力を高めよう！)</li> </ul>			