

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。					
		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	
・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！) ・公園遊び・スポーツ(たこあげ、運動遊び等)		・ひと手間簡単おやつ作り(いちご大福を作ろう！) ・お正月遊び&工作 ・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)		【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)		・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！) ・ボールスポーツ(サッカーの基本動作等)	
10	11	12	13	14	15	16	
・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！)		・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！)		・手話(食べ物に関することを表現しよう) ・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)		・ひと手間簡単おやつ作り ・なわとび・おこなわとび(前跳び・後跳び等)	
17	18	19	20	21	22	23	
・ひと手間簡単おやつ作り ・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！)		・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！)		・ひと手間簡単おやつ作り ・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！)		・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！)	
24/31	25	26	27	28	29	30	
・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！)		・手話(食べ物に関することを表現しよう) ・卓球(フォアハンドとバックハンドでラリーを続けよう！)		・ひと手間簡単おやつ作り ・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！)		・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 ・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！)							