

# 令和3年2月 コンパス 全体プログラム 及び ご利用予定カレンダー

※ひとりだち訓練は、個別支援にて交代で実施させていただきます。

| 日  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|----|---|---|---|---|--|----|
|    | 1   | 2   | 3   | 4   | 5  | 6  |
|    | ・ひとりだち訓練(レンジで炊飯・おにぎり作り)or簡単おやつ作り<br>・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!)  | ・季節の工作(ふうせんおに) & 節分遊び<br>・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!)          | ・ひとりだち訓練(レンジで炊飯・おにぎり作り)or簡単おやつ作り<br>・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)<br>・パラバルーン&リズム遊び(肩関節を大きく動かし柔軟性を高め、可動域を広げよう!)                | ・ひとりだち訓練(レンジで炊飯・おにぎり作り)or簡単おやつ作り<br>・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!)       |    |
| 7  | 8   | 9   | 10  | 11  | 12   | 13 |
|    | ・コグトレ(ショート)<br>・卓球(バックハンドでラリーを続けよう!)                                    | ・ひとりだち訓練(レンジで炊飯・おにぎり作り)or簡単おやつ作り<br>・新聞レクリエーション(新聞紙を使って下半身強化のトレーニングをしよう!) | だがし屋開店(自分の予算内で計算して好きなものを買うシュミレーションをしよう!)<br>・ダンボールレクリエーション(ダンボールを使って体幹を鍛えよう!) |   | ・手話(自己紹介をしてみよう)<br>・ヨガのポーズ&呼吸法(呼吸を意識して、ヨガのポーズを体験し、体幹を強化し柔軟性を高めよう!)             |    |
| 14 | 15  | 16  | 17  | 18  | 19   | 20 |
|    | ・コグトレ(ショート)<br>・スピード・俊敏性・跳躍力のトレーニング(ミニハードルやリングを使って脚の素早い動きを身につけよう!)      | ・公園遊び・スポーツ(なわとび・ドッジボール等)  | ・コグトレ(ショート)<br>・卓球(バックハンドとフォアハンドでラリーを続けよう!)                                   | ・ひとりだち訓練(レンジで炊飯・おにぎり作り)or簡単おやつ作り<br>・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) | ・コグトレ(ショート)<br>・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!)              |    |
| 21 | 22  | 23  | 24  | 25  | 26   | 27 |
|    | ・ひと手間簡単おやつ作り<br>・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・シュートでの手足や体の使い方をマスターしよう!) |   | ・ひと手間簡単おやつ作り<br>・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!)                   | ・ひと手間簡単おやつ作り<br>・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<br>・バランス・体幹のトレーニング(バランスチェア、バランスサイクル、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!) |    |

28 ※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。

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

