

## 令和3年12月 コンパス 全体プログラム(予定)カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<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 TEL06-4866-6813</p> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・卓球(有効なサーブを打てるようになろう！)</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、トランポリン等で、エネルギーを消費して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>・ポールスポーツ(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>	
5	6	7	8	9	10	11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・ポールスポーツ(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>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <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>・防災教室(防災工作)・避難訓練(身近なもので防災に役立つものを作り、使ってみよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>・ポールスポーツ(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！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風船レクリエーション(風船を使って空間認識力や体幹を鍛えよう！)</li> <li>・コグトレ(ショート)</li> </ul>	
12	13	14	15	16	17	18
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとりだち訓練(自己紹介カード作り等:将来、履歴書が書けるように、名前や住所を書く練習をして、自分の得意なことをみつけよう) orドッチビー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとりだち訓練(自己紹介カード作り等:将来、履歴書が書けるように、名前や住所を書く練習をして、自分の得意なことをみつけよう) orスポンジボール投げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとりだち訓練(自己紹介カード作り等:将来、履歴書が書けるように、名前や住所を書く練習をして、自分の得意なことをみつけよう) orふうせんバレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとりだち訓練(自己紹介カード作り等:将来、履歴書が書けるように、名前や住所を書く練習をして、自分の得意なことをみつけよう) orドッチビー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとりだち訓練(自己紹介カード作り等:将来、履歴書が書けるように、名前や住所を書く練習をして、自分の得意なことをみつけよう) orピアボン</li> </ul>	
19	20	21	22	23	24	25
	<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>・ポールスポーツ(バレーボールの基本動作を習得しよう！)</li> <li>・コグトレ(ショート)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・季節の工作(クリスマス)</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>・卓球(バックハンドとフォアハンドでラリーを続けよう！)</li> <li>・コグトレ(ショート)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと手間簡単おやつ作り(クリスマスおやつ)</li> <li>・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)</li> </ul>	
26	27	28	29	30	31	
	<p>【外出行事】 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター (アリーナ・サブアリーナでスポーツ・レクリエーションを体験しよう！)</p>	<p>【半日外出行事】 服部ビオパーク(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</p>				