



令和4年1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
2	3	4	5	6	7	1/8
		<ul style="list-style-type: none"> ・初詣&ウォーキング ・ふうせんバレー(相手チームに打ち返すルールを覚えよう！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月遊び(けん玉、コマ回し、福笑い等) ・公園遊び・スポーツ(たこあげ、運動遊び等) 	<ul style="list-style-type: none"> 【半日外出行事】 南吹田公園(アスレチック遊具、グラウンドでの運動遊び等) ※雨天の場合、変更あり 	<ul style="list-style-type: none"> 【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！) 	
9	10	11	12	13	14	15
		<ul style="list-style-type: none"> ・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、マス目のサーキットトレーニングにチャレンジしよう！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドッチビー(コントロールを定めて正しいフォームで投げよう！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひと手間簡単おやつ作り ・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！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育(料理カードで、バランスの良いメニューを選びレシピを持ち帰ろう！) 	
16	17	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ・ひと手間簡単おやつ作り ・応急手当講習・ロールプレイ(けがの手当てに関する〇×クイズ等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・卓球(バックハンドとフォアハンドでラリーを続けよう！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりだち訓練(グラタン作り)orなわとび・おおなわとび(連続でタイミング良く跳ぼう！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりだち訓練(グラタン作り)or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！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりだち訓練(グラタン作り)or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！) 		
23	24	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりだち訓練(グラタン作り)orなわとび・おおなわとび(連続でタイミング良く跳ぼう！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりだち訓練(グラタン作り)orコグニサイズ(頭と体を同時に使おう！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひと手間簡単おやつ作り ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、トランポリン等で、エネルギーを消費して心肺機能を高めよう！) 		
30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <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 TEL.06-4866-6813</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				
<ul style="list-style-type: none"> ・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！) 						