

# 令和4年11月 コンパス 全体プログラム(予定)カレンダー

※ひとりだち訓練は、個別支援にて、お一人様1回、交代で実施させていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・ひと手間簡単おやつ作り ・コーフボール(ドリブルなしのバスケットボール！パスをつないでシュートしよう！)	2 ・ひと手間簡単おやつ作り ・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！)	3	4 ・公園遊び・スポーツ(バッティング動作練習・運動遊び等)	5
6	7 ・ひと手間簡単おやつ作り ・新聞レクリエーション(新聞紙を使って下半身の筋肉を強化しよう！)	8 ・公園遊び・スポーツ(フライングディスク・運動遊び等)	9 ・コグトレ(ショート) ・ボール運びバランス運動(道具や体を使って、不安定な状態のボールを慎重に移動させることで、集中力を保つ！)	10 ・ひと手間簡単おやつ作り ・タオルレクリエーション&しっぽとりゲーム(タオルを使って体の様々な部位を動かし、体幹を鍛えよう！)	11 ・コグトレ(ショート) ・防災教室・避難訓練(防災クイズ、防災散歩！)	12
13	14 ・公園遊び・スポーツ(なわとび・おおなわとび・運動遊び等)	15 ・ひと手間簡単おやつ作り ・体づくり運動(手形や足型を目で追いながら全身を動かそう！)	16 ・ひとりだち訓練(「豚バラ肉じゃが」作り) or食育(栄養バランスカード遊び)&知育ブロック遊び(視覚と手と脳を連動させ、六面体のマークを並べよう)	17 ・ひとりだち訓練(「豚バラ肉じゃが」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！)	18 ・ひとりだち訓練(「豚バラ肉じゃが」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！)	19
20	21 ・ひとりだち訓練(「豚バラ肉じゃが」作り) or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！)	22 ・ひとりだち訓練(「豚バラ肉じゃが」作り) orボウリング(ルールを覚えて得点を競おう！)	23	24 ・コグトレ(ショート) ・卓球(サーブを打ってラリーを続けよう！)	25 ・ひと手間簡単おやつ作り ・リズム体操(幻のラジオ体操第三の有酸素運動で全身を動かそう！)	26
27	28 ・コグトレ(ショート) ・ボールスポーツ(バレーボールの基本動作を習得しよう！)	29 ・トレーニングすごろく(みんなですごろくを作り、マスの目のトレーニングにチャレンジしよう！)	30 ・ひと手間簡単おやつ作り ・スピード・俊敏性・跳躍力のトレーニング(ミニハードル、ラダーを使った足の動きの練習等)	※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		