

令和5年1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	2	3	4	5	6	7
			【半日外出行事】 大阪科学技術館 &初詣 &お正月遊び(けん玉、コマ回し、福笑い等)	【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！)	・お正月祭り(駄菓子屋、お みくじ、キーホルダー、紙 駒・紙とんぼ、魚釣りゲー ム、的当て、バルーンア ート等の商品作り・開店準備 や店番を体験しよう)	
8	9	10	11	12	13	14
		・ひと手間簡単おやつ作り ・卓球(サーブを打ってラリーを 続けよう！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・防災教室・避難訓練 (防災クイズ、防災散歩！)	・ピン球レクリエーション(ピ ン球を使って空間認識力を 鍛えよう！) ・コグトレ(ショート)	・ひと手間簡単おやつ作り ・ボールスポーツ(サッカー のリフティング・キックの基 本動作を習得しよう！)	
15	16	17	18	19	20	21
	・コグトレ(ショート) ・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！)	・柔道の基本動作 (受け身の動きをマスターし、 けがをしにくい体の動きを 身につけよう！) ・手話(身近なコミュニケー ションの手話を体験しよう)	・ひとりだち訓練(レンジ炊 飯で、いなり寿司を作ろう) orコグトレ(認知機能強化ト レーニング)	・ひとりだち訓練(レンジ炊 飯で、いなり寿司を作ろう) or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！)	・ひとりだち訓練(レンジ炊 飯で、いなり寿司を作ろう) orボウリング(ルールを覚えて 得点を競おう！)	
22	23	24	25	26	27	28
	・ひとりだち訓練(レンジ炊 飯でいなり寿司を作ろう) or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！)	・ひとりだち訓練(レンジ炊 飯で、いなり寿司を作ろう) orビジョントレーニング (眼と体のチームワークレー ニングを体験しよう！)	・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！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・なわとび・おおなわとび (連続でタイミング良く跳ぼ う！)	・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！)	
29	30	31	<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>			
	・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)	・コグトレ(ショート) ・工作(牛乳パックでコマ作 り)				

