



# 令和5年12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	
 <p>※天候、体調等によりプログラムを変更させていただきますことがあります。</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> 						1	2
						<ul style="list-style-type: none"> <li>ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>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！)</li> </ul>	
3	4	5	6	7	8	9	
<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>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！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コグトレ(ショート)</li> <li>ドッチビー(コントロール良くゴールに入れよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>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！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コグトレ(ショート)</li> <li>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！)</li> </ul>			
10	11	12	13	14	15	16	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>応急手当講習・ロールプレイ(身近にあるもので怪我の応急手当をしてみよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コグトレ(ショート)</li> <li>歌詞イス取りゲーム(歌曲の歌詞に指定の言葉が出てきたらイスに座る！動きながら聞いて体を素早く反応させよう！)</li> </ul>	<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>コグトレ(ショート)</li> <li>ボールスポーツ(バスケットボールの基本動作、パストリプル・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>ひと手間簡単おやつ作り</li> <li>なわとび・おおなわとび(連続でタイミング良く跳ぼう！)</li> </ul>			
17	18	19	20	21	22	23	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりだち訓練(裁縫の基本練習・クリスマス工作) or ストラックアウト(狙った場所にピッチングで投げたボールを当てて得点を競うぞ！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりだち訓練(裁縫の基本練習・クリスマス工作) or すべり台ボウリング(すべり台の上からコースを予想してボールを転がしてピンに当てよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりだち訓練(裁縫の基本練習・クリスマス工作) or バランス・体幹のトレーニング(バランスチェア、バランスボード、バランスボール、平均台等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりだち訓練(裁縫の基本練習・クリスマス工作) or アナログ遊び・脳トレ(想像力を働かせて、手と脳と視覚を連動させよう！)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりだち訓練(裁縫の基本練習・クリスマス工作) or ドッチビー投げ(コントロールよく投げるフォームとキャッチ方法を覚えよう)</li> </ul>			
24/31	25	26	27	28	29	30	
<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】 服部緑地こどもの楽園(滑り台付き大型遊具、運動遊び等) ※雨天変更あり ・ボードゲーム(脳トレ)</p>	<p>【半日外出行事】 服部ビオパーク(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 ・組立遊び(巧緻性トレ)</p>	<p>【外出行事】 尼崎城&amp;尼崎城址公園&amp;フードコート外食体験(なりきり体験コーナーの衣装で変身・VRで武将の体験！)(入館料180～250円)</p>				