

令和6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
				【半日外出行事】 てくてくテクノ館(大阪科学技術館) &初詣&お正月遊び(けん玉、コマ回し、福笑い、羽根つき、凧揚げ等)	【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!)	
7	8	9	10	11	12	13
		・ロボット玉入れ(ロボット上のカゴの動きを予想しながら玉を入れよう!) ・ボールスポーツ(ドッジボールのキャッチ、投げ、避ける動作の習得等)	・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!) ・手話(買い物会話を手話で伝えよう)	・コグトレ(ショート) ・有酸素運動(階段昇降、踏み台昇降、反復横跳び、トランポリン、縄跳び等で、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 ・卓球(バックハンドとフォアハンドでラリーを続けよう!)	
14	15	16	17	18	19	20
	・コグトレ(ショート) ・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!)	・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) ・ボクササイズ・ダンス(音楽に合わせたボクシングやダンスの動きで全身運動!)	・ひとりだち訓練(包丁で千切り!「じゃがいもとツナのきんぴら」作り) orビジュアルトレーニング(眼と体のチームワークトレーニングを体験しよう!)	・ひとりだち訓練(包丁で千切り!「じゃがいもとツナのきんぴら」作り) or紙コップレクリエーション(紙コップに隠された物がどこに動いたか眼で追う)	
21	22	23	24	25	26	27
	・ひとりだち訓練(包丁で千切り!「じゃがいもとツナのきんぴら」作り) orドッチビー(コントロール良くゴールに入れよう!)	・ひとりだち訓練(包丁で千切り!「じゃがいもとツナのきんぴら」作り) orソーシャルスキルトレーニング(こんなときどうするか対応力を身に付けよう)	・ひとりだち訓練(包丁で千切り!「じゃがいもとツナのきんぴら」作り) 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!)	・ひと手間簡単おやつ作り ・食育(栄養バランスカードやメニューカードで、バランスの良い食品の組み合わせを学ぼう!)	・コグトレ(ショート) ・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!)	
28	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きます。</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 ・防災教室・避難訓練(防災クイズ、防災散歩!)	・コグトレ(ショート) ・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)	・ひと手間簡単おやつ作り ・バランス・体幹のトレーニング(バランスボード、バランスチェア、バランスサイクル、トランポリン、フラフープ、平均台等)			

