

令和6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
1	2	3	4	5	6	7
	・ひと手間簡単おやつ作り ・ドッチビー(ゴールに何投入ったか競いながら、少しずつ遠くから投げてみよう！)	・コグトレ(ショート) ・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) ・エアロビクスダンス(音楽に合わせてダンスをしながら有酸素運動をしよう！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・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！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・カバディ(おにごっこドッジボールを組み合わせたゲーム！相手チームにたくさんタッチしよう！)	
8	9	10	11	12	13	14
	・コグトレ(ショート) ・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！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・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！)	・ひと手間簡単おやつ作り ・ホッパーガン・シューティングゲーム(空気圧でボールを押し出し、反応速度と動体視力を上げて静止又は動的に当てよう！)	・有酸素運動(エアロバイク、ボクシングパンチ、踏み台昇降、反復横跳び、トランポリン、なわとび等の運動で、エネルギーを消費して心肺機能を高めよう！)	・家事×家事競争(計量、洗濯物たたみ、床清掃、棚整理、整理整頓等々、正確に手早くできるかな？)	
15	16	17	18	19	20	21
	・手指脳トレ体操(音楽に合わせて手と指を動かそう) ・防災教室・避難訓練(防災クイズ・防災知識を学ぼう！)	・ひとりだち訓練【クリスマスホールケーキ(ガトー・オ・ショコラ)作り★】 or輪投げビンゴ(リングを投げて縦・横・斜めをそろえよう！)	・ひとりだち訓練【クリスマスホールケーキ(ガトー・オ・ショコラ)作り★】 orリング渡り競争(リングを繋げて渡って競争しよう！)	・ひとりだち訓練【クリスマスホールケーキ(ガトー・オ・ショコラ)作り★】 orエアホッケー(台上で、素早く反応し、パックを打ち返して対戦を楽しもう！)	・ひとりだち訓練【クリスマスホールケーキ(ガトー・オ・ショコラ)作り★】 or新感覚インドアスポーツ室内版モルック(筋力・柔軟性・集中力の向上を目指そう！)	
22	23	24	25	26	27	28
	・ひとりだち訓練【クリスマスホールケーキ(ガトー・オ・ショコラ)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)	・工作(毛糸を使って作品を作ろう！) ・卓球(サーブを覚えてバックハンドとフォアハンドでラリーを続けよう！)	【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！)	【半日外出行事】 大阪市立科学館(プラネタリウム・展示見学・体験等) ・eスポーツ(電子機器を用いたバドミントン・ポウリング競技を体験しよう！)	【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！)	
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</p> <p>TEL06-4866-6813</p>			

