# 令和8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、おー人様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 |
| | ・ミュージック・ケア（心身に心地よい刺激を与え、対人関係の質を高め、情緒の安定を図る。音楽に合わせて鳴子等を鳴らし、タイミングよく手足を動かそう！） | | ・おやつ作り（目標：材料を正確に計量する！）<br>・ロープおにごっこ（空間認識、視覚認知、固有受容感覚、反応速度、ボディイメージを養う！） | ・ピンポンバウンドゲーム（目で見た目標に向かって、正確に腕を動かす力・目と手の協応運動と動的体幹を養い全身をﾄﾚｰﾆﾝｸﾞしよう！） | ・クレーンゲーム・UFOキャッチャー＆トレーニング（トレーニングでコインをゲット！クレーンゲームで集中力と空間認識力を向上させよう！） | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ・公園遊び（ボールスポーツ＆運動遊び）<br>・防災教室・避難訓練<br>地震災害に備えて避難経路や避難場所と避難の注意点を学ぶ。 | ・おやつ作り（目標：フライパンで安全にひっくり返して焼こう！）<br>・9ﾏｽおにごっこ（オニと同じマスを避けて一斉に動き、判断力、反射神経をアップ！） | ・プールスティックレクリエーション（バランス力・力加減・状況判断等を身に付ける！ｽﾃｨｯｸ平均台でバランスを取りながら、ﾌﾟｰﾙｽﾃｨｯｸで相手の風船を突いて落とす） | ・クイズでジャンプ（思考力と運動能力を同時に刺激しよう！素早くジャンプで前進し、解答権をゲットしてお金の計算や時間等の学習クイズに答えよう！） | ・エアロビクルスダンス＆エビカニクス（軽い有酸素運動で血行を促進し、リフレッシュしよう！） | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | ・おやつ作り（技術習得目標：生地を捏ねて均等な厚みに形作ろう！）<br>・自重トレーニング（自分の体重を負荷にして、安全に筋力トレーニングを行う） | ・スピード・瞬発力トレーニング（ラダー・ミニハードル・アジリティリング等を使って、素早く動き大きな力を発揮する速筋を鍛えよう！） | ・卓球（柔軟性や反射神経の向上、脳の活性化を促し、ゲームのルールを覚えよう！） | ・おやつ作り（目標：安全に包丁を使って切る！）<br>・脳トレ・脳活・ボードゲーム（記憶力、創造性等、脳機能をトレーニングで活性化させよう！） | ・おやつ作り（目標：市販のお菓子やパンをアレンジしよう）<br>・有酸素運動（階段、ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ、ｴｱﾛﾊﾞｲｸ、踏み台昇降、ｼﾞｬﾝﾌﾟﾛｰﾌﾟ等の運動で心肺機能と筋持久力を鍛えよう） | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | ・ひとりだち訓練【甘辛豚バラ大根作り（目標：剥く、切る、計量、味付け、煮る等を正確で安全に行い調理する！）】<br>orコグトレ（認知機能強化トレーニング） | ・ひとりだち訓練【甘辛豚バラ大根作り（目標：剥く、切る、計量、味付け、煮る等を正確で安全に行い調理する！）】<br>orシューティングゲーム(狙った的に球を当て、集中力と空間認識力の強化を図る) | ・ひとりだち訓練【甘辛豚バラ大根作り（目標：剥く、切る、計量、味付け、煮る等を正確で安全に行い調理する！）】<br>orエアホッケー（ﾌｪｲﾝﾄや駆け引きを仕掛けて、瞬発力、反射神経、操作能力を養う） | ・ひとりだち訓練【甘辛豚バラ大根作り（目標：剥く、切る、計量、味付け、煮る等を正確で安全に行い調理する！）】<br>orボッチャ（体力や筋力の向上、関節可動域の拡大を図る） | |
| 29 | 30 | **※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。ご了承ください。**<br><br>**放課後等デイサービス　コンパス**<br>**〒532-0004　大阪市淀川区西宮原1-7-45-202**<br><br>**℡06－4866－6813** | | | | |
| | ・ひとりだち訓練【甘辛豚バラ大根作り（目標：剥く、切る、計量、味付け、煮る等を正確で安全に行い調理する！）】<br>orビアポン（集中力を養いコントロールを向上させてチーム対抗で楽しもう！） | | | | | |





