

2024

5月

こぱんはうすさくら大津京教室のプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
★平日のプログラムが 新しくなりました!!! たのしいよ~(*^▽^*)		01 落ちたらワニいる!? バランスストーン	02 めざせ!大谷選手!!! ストラックアウト	03 クッキング うどん をつくるよ!!!	04 おかし作り かしわもち をつくらう	05 おもしろ工作 オリジナル かぶと作り
06 おかし作り ポテチ をつくらう	07 全然平気だ! へいきんだい	08 意外とムズいよ~ けんけんぱ	09 落ちたらワニいる!? バランスストーン	10 めざせ!大谷選手!!! ストラックアウト	11 おでかけ わんぱくはらっぱ におでかけしよ	12 クッキング ひっくり返せ!!! お好み焼き
13 全然平気だ! へいきんだい	14 意外とムズいよ~ けんけんぱ	15 落ちたらワニいる!? バランスストーン	16 めざせ!大谷選手!!! ストラックアウト	17 全然平気だ! へいきんだい	18 おでかけ 佐川美術館 ポケモン工芸 をみにいこう	19 おかし作り ドーナツ をつくらう
20 意外とムズいよ~ けんけんぱ	21 落ちたらワニいる!? バランスストーン	22 めざせ!大谷選手!!! ストラックアウト	23 全然平気だ! へいきんだい	24 意外とムズいよ~ けんけんぱ	25 おもしろ体験 さくらんぼ狩り にいくよ~	26 クッキング おいしい カレー をつくるよ!!!
27 落ちたらワニいる!? バランスストーン	28 めざせ!大谷選手!!! ストラックアウト	29 全然平気だ! へいきんだい	30 意外とムズいよ~ けんけんぱ	31 落ちたらワニいる!? バランスストーン	◎注意事項◎ ※必ず下記をご確認ください。 ・活動材料費として、 <u>5/3(金)、5/12(日)、5/26(日)</u> は各日300円(お弁当不要)を、 <u>5/4(土)、5/6(月)、5/19(日)</u> は各日200円を、 <u>5/5(日)</u> は100円を毎月のお月謝と合わせてご請求させていただきます。 また、 <u>5/18(土)、5/25(土)</u> に必要な料金などは別途ご連絡させていただきます。	

プログラムのねらい

バランスストーン
→下半身(主に足腰の筋肉)や体幹を鍛える。

ストラックアウト
→手先や肩・腕の力、見る力、体幹を鍛える。

へいきんだい
→あらゆる動きに必要なバランス感覚の向上。

けんけんぱ
→身体総合的なコントロール能力の向上。