

# 2026

# 6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
01 かるたあそび日 <b>オリジナルのかるたであそぼ</b>	02 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	03 UN工房といっしょ <b>ドッジボール</b>	04 落ちたらワニいる?! <b>バランスストーン</b>	05 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	06 おいしおかし作り ごろっとチョコの <b>オートミールクッキー</b>	07 おいしくッキング <b>トマトクリームパスタ</b>
08 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	09 全然へいきだ!! <b>へいきんだい</b>	10 UN工房といっしょ <b>ゴルフ</b>	11 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	12 めざせ! 大谷選手!!! <b>ストラックアウト</b>	13 おいしくッキング 卵たっぷり <b>他人丼</b>	14 たのしおでかけ日 大声出してストレス発散!? <b>KARAOKE</b>
15 ねらえ! 日本代表!!! <b>モルック</b>	16 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	17 UN工房といっしょ <b>サッカーポリング</b>	18 かるたあそび日 <b>オリジナルのかるたであそぼ</b>	19 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	20 たのしおでかけ日 大声出してストレス発散!? <b>KARAOKE</b>	21 からだうごかし日 <b>春日山公園</b> ってどこにあるん???
22 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	23 落ちたらワニいる?! <b>バランスストーン</b>	24 UN工房といっしょ <b>ふうせんパレー</b>	25 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	26 全然へいきだ!! <b>へいきんだい</b>	27 UN工房といっしょ ♪〜 <b>ブルーメの丘</b> に行こっかな???	28 おいしくッキング <b>ラーメン</b>
29 めざせ! 大谷選手!!! <b>ストラックアウト</b>	30 これはSASUKE?? <b>サーキット運動</b> ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	◎注意事項◎ ※必ず下記をご確認ください。 6/7(日)、6/13(土)、6/28(日)、はお弁当不要ですが活動費がかかります。6/6(土)、はお弁当が必要ですが活動費がかかります。※詳しくは別紙【2026年6月度のお知らせ】をご覧ください。また、6/14(日)、6/20(土)、6/27(土)、に必要な料金などは別途ご連絡させていただきます。○ご不明な点などがあればお気軽にお問い合わせください。				

プログラムのねらい

**バランスストーン**  
→主に足腰の筋力・動的柔軟性の向上。体幹・バランス感覚を鍛える。

**ストラックアウト**  
→手先や肩や腕の筋力・見る力の向上。体幹・バランス感覚を鍛える。

**へいきんだい**  
→あらゆる動きに必要なバランス感覚・体幹・集中力・注意力の向上。

**ボールあそび**  
→総合的な身体のコントロール能力・記憶力などの向上。協調性を養う。

**モルック**  
→身体の柔軟性・集中力・言語コミュニケーションの向上。上半身の筋力・投力を鍛える。

**かるたあそび**  
→集中力・言語コミュニケーションや社会性・ヒューマンスキルの向上。