

2025

2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

◎注意事項◎ ※必ず下記をご確認ください。

・2/2(日)、2/15(土)、2/23(日)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。2/1(日)、2/9(日)、2/11(火)、2/22(土)、はお弁当は必要ですが、活動費がかかります。※詳しくは別紙【2025年2月度のお知らせ】をご覧ください。また、2/8(土)、2/24(月)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。

01 おもしろ工作 02 クッキング



豆まき器
を作る

豆まきしてから
けんちゃんうどん

意外とムズいよ～
けんけんば

全然平気だ！
へいきんだい

サーキット運動
※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんばを組み合わせて楽しく体を動かします!!!

落ちたらワ二いる!?
バランスストーン

ねらえ！日本代表!!!
モルック

大声出してストレス発散!?
KARAOKE

おいしおかし作り
おせんべい
を作ってみよう

サーキット運動
※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんばを組み合わせて楽しく体を動かします!!!

11 おいしおかし作り
チョコレート
トリュフ

めざせ！大谷選手!!!
ストラックアウト

サーキット運動
※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんばを組み合わせて楽しく体を動かします!!!

みんなでワイワイ
しんけい
すいじやく

15 クッキング
じゃがいも
とチーズ
の肉巻き

16 おでかけ
めんたい
パーク

全然平気だ！
へいきんだい

サーキット運動
※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんばを組み合わせて楽しく体を動かします!!!

落ちたらワ二いる!?
バランスストーン

意外とムズいよ～
けんけんば

サーキット運動
※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんばを組み合わせて楽しく体を動かします!!!

22 おもしろ工作
猫の工作

23 クッキング
みんな大好き!!?
おいしい
カレー

24 おでかけ
大声出してストレス発散!?
KARAOKE

みんなでワイワイ
しんけい
すいじやく

サーキット運動
※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんばを組み合わせて楽しく体を動かします!!!

ねらえ！日本代表!!!
モルック

めざせ！大谷選手!!!
ストラックアウト



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・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。

けんけんば
→総合的な身体のコントロール能力、脚力の向上。骨を強く丈夫にする。

モルック
→身体の柔軟性、集中力、対人スキルの向上。上半身の筋力、投力を鍛える。

しんけいすいじやく
→記憶力、集中力、対人スキルの向上。総合的な身体の使い方を鍛える。