

2026

1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。 ・1/10(土)、1/11(日)、1/17(土)、1/25(日)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。1/4(日)、1/5(月)、1/18(日)、 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1月度のお知らせ】をご覧ください。また、1/12(月)、 1/31(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。						04 おもしろ大会 ちゅうわすとくじんけい 餅つき大会 00000000000000
05 おめでた工作 オリジナル 羽子板づくり	06 しんけん初詣 ほな ⛩⛩⛩⛩⛩⛩ 初詣いこか	07 ボールあそび日 ドッジ ボール	08 かるたあそび日 オリジナルの かるたであそぼ	09 落ちたらワニいる?! バランス ストーン	10 クッキング お雑煮 うどん	11 おもしろ大会 皆さんお待ちかね??? 新年会
12 たのしあでかけ日 大声出してストレス発散！? KARAOKE	13 これはSASUKE?? 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、けんけんばなどを組み合わせて楽しく体	14 ボールあそび日 ふうせん バー	15 これはSASUKE?? 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、けんけんばなどを組み合わせて楽しく体	16 全然へいきだ!! へいきんだい	17 クッキング 牛丼	18 おいしおかし作り チョコもち 000000000000
19 これはSASUKE?? 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、けんけんばなどを組み合わせて楽しく体	20 かるたあそび日 オリジナルの かるたであそぼ	21 ボールあそび日 サツカーボーリング	22 めざせ！大谷選手!!!	23 これはSASUKE?? 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、けんけんばなどを組み合わせて楽しく体	24 からだうごかし日 びわこ 地球市民の森	25 クッキング みんな大好き!!今年最初の あいひい カレー
26 ねらえ！日本代表!!!	27 これはSASUKE?? 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、けんけんばなどを組み合わせて楽しく体	28 ボールあそび日 ゴルフ	29 これはSASUKE?? 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、けんけんばなどを組み合わせて楽しく体	30 かるたあそび日 オリジナルの かるたであそぼ	31 たのしあでかけ日 大声出してストレス発散！? KARAOKE	あけあめ よさ SAKURA おは

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。

モルツク

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。