

2026

1 月

こぼ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

ちゅりおそすきてこめ
ん!!!
餅つき大会
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

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 たのしおでかけ日

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、けんけんぱ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
パレー

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、けんけんぱ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

牛井

18 おいしおかし作り

チョコもち

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、けんけんぱ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

サッカー
ポーリング

22 めざせ! 大谷選手!!!

ストラック
アウト

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、けんけんぱ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
おいひい
カレー

26 ねえ! 日本代表!!!

モルック

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、けんけんぱ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、けんけんぱ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 たのしおでかけ日

大声出してストレス発散!?
KARAOKE



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。