

2026

10月

こば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。 ・10/3(土)、10/11(日)、10/25(日)、10/31(土)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。10/17(土)、10/18(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【2025年10月度のお知らせ】をご覧ください。10/4(日)、10/10(土)、右下につづく…			01 ねえ！日本代表!!!	02 これはSASUKE??	03 ベーコンときのこの	04 ストレス発散???
			モルック	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を動かします!!!	 クリームパスタ	大声出してストレス発散!? KARAOKE
05 これはSASUKE??	06 落ちたらワ二いる?!	07 ボールあそび日	08 これはSASUKE??	09 かるたあそび日	10 おいし体験	11 しっとりやわらか 絶品
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を動かします!!!	バランスストーン	ゴルフ	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を動かします!!!	オリジナルのかるたであそぼ	梨狩り	焼豚の定食
12 からだうごかし日	13 これはSASUKE??	14 ボールあそび日	15 全然へいきんだい!!	16 これはSASUKE??	17 意外と簡単???	18 ついに大津京教室にも…
ひばり公園	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を動かします!!!	ふうせんパレー	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、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	スウィートポテト	アイロンビーズ
19 これはSASUKE??	20 めざせ！大谷選手!!!	21 ボールあそび日	22 これはSASUKE??	23 古のおもしろ遊び	24 UNI工房といっしょ	25 おいしくッキング
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を動かします!!!	ストラックアウト	ミニサッカー	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を動かします!!!	メンコ を作って遊ぼう!!!	生駒山上遊園地	ラーメン
26 かるたあそび日	27 これはSASUKE??	28 ボールあそび日	29 古のおもしろ遊び	30 これはSASUKE??	31 おもしろ祭り	また、10/24(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。
オリジナルのかるたであそぼ	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を動かします!!!	ドッジボール	メンコ を作って遊ぼう!!!	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、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	Halloween Party	

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。

