

2025

7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 	01 めざせ！大谷選手!!! ストラックアウト	02 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!!!	03 意外とムズいよ～ けんけんば	04 落ちたらワニいる!? バランスストーン	05 からだうごかし日 LOGOS LAND	06 おいしおかし作り バナナアイス
07 ねらえ！日本代表!!! モルック	08 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!!!	09 全然平気だ！ へいきんだい	10 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 みんなでワイワイ しんけいすいじやく	12 クッキング サッパリ!!!?ほんまか??? 鶏ひき肉のチーズ焼き	13 おでかけ 大声出してストレス発散!? KARAOKE
14 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!!!	15 意外とムズいよ～ けんけんば	16 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!!!	17 めざせ！大谷選手!!! ストラックアウト	18 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!!!	19 おいしおかし作り ポップコーン パーティ	20 おもしろ実験 え?とゆこと?? 水中シャボン玉
21 おもしろ工作 ⑩ダンボール工作⑩ ゴム鉄砲	22 クッキング ガパオライス	23 おでかけ 大声出してストレス発散!? KARAOKE	24 おいしおかし作り あま〜い PIZZA	25 おもしろ大会 第一回 手作りゴルフ大会 FINALⅢ	26 おもしろ実験 ラッシー を作り比べよう🍷🍷🍷	27 クッキング みんな大好き!!? おいしい カレー
28 おでかけ 大声出してストレス発散!? KARAOKE	29 おもしろ宿泊 大津京教室&UN工房合同企画 夏の宿泊イベント ～湖と山、行ったり来たりラジバンダリ～	30 おもしろ宿泊	31 おもしろ大会 第二回！チキチキ!! モルック 小棒投げ一番決定大会!!!	◎注意事項◎ ※必ず下記をご確認ください。 ・7/12(土)、7/22(火)、7/27(日)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。 7/6(日)、7/19(土)、7/24(木)、7/26(土)、はお弁当は必要ですが、活動費がかかります。また、7/13(日)、7/23(水)、7/28(月)、に必要な料金などは別途ご連絡させていただきます。夏の宿泊イベント(7/29(火)～30(水))の詳細は追ってご連絡いたします。◎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。 ※詳しくは別紙【2025年6月度のお知らせ】をご覧ください。		

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。

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・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。

しんけいすいじやく

→記憶力・集中力・社会スキルの向上。総合的な身体の使い方を鍛える。