

2025

4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 しんけん訓練 何かあったら逃げよう!!! 避難訓練 	02 おもしろ工作 紙コップ ブーメラン 	03 クッキング カルボナーラの うどん 	04 おもしろ体験 お花見 ***に行こう***	05 おもしろ工作 くるくる りぼん&コスター 	06 おいしおかし作り *おでかけ* ボンデケー ジュ 
07 クッキング Always by your side そばめし	08 おもしろ工作 ぼたぼた ストロー	09 めざせ! 大谷選手!!! ストラック アウト	10 意外とムズいよ~ けんけんぱ	11 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、けんけんぱを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	12 おいしおかし作り お花見 三色だんご 	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、けんけんぱを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	15 落ちたらワニいる!? バランス ストーン	16 みんなでワイワイ しんけい すいじやく	17 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、けんけんぱを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	18 ねらえ! 日本代表!!! モルック	19 クッキング ネギとチキンの てりやき丼 	20 おもしろ工作 *イースター工作* たまご型 スイーツ
21 めざせ! 大谷選手!!! ストラック アウト	22 全然平気だ! へいきんだい	23 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、けんけんぱを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	24 落ちたらワニいる!? バランス ストーン	25 みんなでワイワイ しんけい すいじやく	26からだうごかし日 久方振りの アクトパル宇治 ※雨天時はおかし作り	27 クッキング みんな大好き!!? おいしい カレー
28 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、けんけんぱを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	29 おでかけ 大声出してストレス発散!? KARAOKE	30 ねらえ! 日本代表!!! モルック	◎注意事項◎ ※必ず下記をご確認ください。 ・4/3(木)、4/7(月)、4/19(土)、4/27(日)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。4/2(水)、4/5(土)、4/6(日)、4/8(火)、4/12(土)、4/20(日)、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4月度のお知らせ】をご覧ください。また、4/13(日)、4/29(日)、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。			

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。

けんけんぱ
→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。