

2026

2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。 ・2/7(土)、2/22(日)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。2/1(日)、2/14(土)、2/15(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2月度のお知らせ】をご覧ください。また、2/8(日)、2/23(月)、2/28(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問い合わせください。	01 おもしろ工作 鬼の <u>お面</u> 作り と お豆投げ口					
02 かるたあそび日 ☺オリジナルのかるたあそぼ	03 落ちたらワニいる?! パラソスストーン	04 ボールあそび日 ドッジボール	05 これはSASUKE?? サークル運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、 へいきんだい、けんけんなど組み 合わせて楽しく体を動かします!!!	06 全然へいきだ!! へいきんだい	07 おいしきッキング 鶏もも肉の野菜あんかけ丼	08 たのしあでかけ日 大声出してストレス発散！? KARAOKE
09 めざせ！大谷選手!!! ストラックアウト	10 これはSASUKE?? サークル運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、 へいきんだい、けんけんなどを組み 合わせて楽しく体を動かします!!!	11 ボールあそび日 第一回 手作りゴルフ大会 FINAL VI	12 かるたあそび日 ☺オリジナルのかるたあそぼ	13 これはSASUKE?? サークル運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、 へいきんだい、けんけんなどを組み 合わせて楽しく体を動かします!!!	14 おいしおかし作り バレンタインチョコ自作会	15 しゃれおつ工作 (万華鏡)
16 これはSASUKE?? サークル運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、 へいきんだい、けんけんなどを組み 合わせて楽しく体を動かします!!!	17 かるたあそび日 ☺オリジナルのかるたあそぼ	18 ボールあそび日 ふうせんバー	19 これはSASUKE?? サークル運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、 へいきんだい、けんけんなどを組み 合わせて楽しく体を動かします!!!	20 ねらえ！日本代表!!! モルック	21 からだうごかし日 アクトパル宇治	22 おいしきッキング みんな大好き!!? おいひいカレー
23 たのしあでかけ日 大声出してストレス発散！? KARAOKE	24 これはSASUKE?? サークル運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、 へいきんだい、けんけんなどを組み 合わせて楽しく体を動かします!!!	25 ボールあそび日 サッカー ボーリング	26 かるたあそび日 ☺オリジナルのかるたあそぼ	27 これはSASUKE?? サークル運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、 へいきんだい、けんけんなどを組み 合わせて楽しく体を動かします!!!	28 UN工房と合同企画 UN工房合同企画 ボウリング大会	

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。