

2025

3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。

・3/1(土)、3/15(土)、3/27(木)、3/30(日)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。3/2(日)、3/9(日)、3/20(木)、3/23(日)、3/25(火)、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3月度のお知らせ】をご覧ください。また、3/8(土)、3/16(日)、3/31(月)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。

03 サークット運動 ※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!!!

04 全然平気だ! へいきんだい

05 意外とムズいよ~ けんけんぱ

06 サークット運動 ※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!!!

07 落ちたらワニいる!? パランスストーン

08 おでかけ 京都府立 植物園

09 おいしおかし作り バナナクレープ

10 みんなでワイワイ しんけい すいじやく

11 サークット運動 ※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 ねらえ! 日本代表!!! モルック

13 めざせ! 大谷選手!!! ストラックアウト

14 サークット運動 ※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 クッキング 村田シェフの あんかけ 焼きそば

16 おでかけ 大声出してストレス発散!? KARAOKE

17 めざせ! 大谷選手!!! ストラックアウト

18 落ちたらワニいる!? パランスストーン

19 サークット運動 ※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!!!

20 おいしおかし作り おはぎ

21 ねらえ! 日本代表!!! モルック

22 からだうごかし日 原点復帰!! 矢橋帰帆島 公園で走り回ろう!!!

23 おもしろ工作 第一回 手作りゴルフ大会 FINAL

24 サークット運動 ※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!!!

25 おいしおかし作り ※※※※※※※※ 米粉のクッキー ※※※※※※※※

26 特別なイベント 卒業イベント ※必ず別紙をご確認ください。

27 クッキング おにぎる!?否!! おにぎらず

28 おもしろ体験 いちご狩り

29 おもしろ実験 非ニュートン流体? 固くて柔らかい水って何ですか???

30 クッキング みんな大好き!!? おいしい カレー

31 おでかけ 大声出してストレス発散!? KARAOKE



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・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、対人スキルの向上。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、対人スキルの向上。総合的な身体の使い方を鍛える。