

2026

9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 ボールあそび日  ゴルフ	03 これはSASUKE?? 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!!!	04 ねらえ！日本代表!!! モルック	05 UN工房といっしょ  ぶどう狩り	06 ストレス発散??? 大声出してストレス発散!? KARAOKE
07 落ちたらワニいる?! バランスストーン	08 これはSASUKE?? 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!!!	09 ボールあそび日 ふうせんパレー	10 かるたあそび日 オリジナルのかるたであそぼ	11 これはSASUKE?? 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!!!	12 おいしクッキング チーズメンチカツ 	13 おもしろ体験  久方振りに信楽で 陶芸体験 
14 これはSASUKE?? 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!!!	15 全然へいきだ!! へいきんだい	16 ボールあそび日  ミニサッカー	17 これはSASUKE?? 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!!!	18 めざせ！大谷選手!!! ストラックアウト	19 たのしおでかけ日  甲賀流  忍術屋敷	20 おいしおかし作り さつまいももち 
21 おいしクッキング  てりたまチキン	22 からだうごかし日 アクトパル宇治	23 おもしろ祭り 秋祭り	24 おもしろ工作 メンコ を作って遊ぼう!!!	25 これはSASUKE?? 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!!!	26 たのしおでかけ日  ゲームセッター 	27 おいしクッキング  ラーメン
28 かるたあそび日 オリジナルのかるたであそぼ	29 これはSASUKE?? 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!!!	30 ボールあそび日 ドッジボール	◎注意事項◎ ※必ず下記をご確認ください。 ・9/12(土)、9/21(月)、9/23(水)、9/27(日)はお弁当不要ですが、活動費がかかります。 9/20(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9月度のお知らせ】をご覧ください。また、9/5(土)、9/6(日)、9/13(日)、9/19(土)、9/26(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。			

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。