

2025

1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。

- ・1/6(月)、1/18(土)、1/26(日)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。
- ・1/5(日)、1/12(日)、1/13(月)、1/25(土)、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1月度のお知らせ】をご覧ください。また、1/19(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。※2024/12/31(火)～2025/1/3(金)の期間は休所いたします。

06 クッキング 年明けからマンガ飯!? お昼ご飯は古本屋が作った!? カレーチャーハン	07 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!!!	08 ねらえ! 日本代表!!! モルック	09 みんなでワイワイ しんけい すいじやく	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 おでかけ 初詣	04 おもしろ大会 あけましておめでとうございます お正月遊び大会 こともよろしくおねがいします	05 おいしおかし作り がんばれ! 受験生! カリカリキューブ 大学芋
13 おいしおかし作り あたたかい ぜんざい たべようYO!!	14 意外とムズいよ～ けんけんば	15 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!!!	16 全然平気だ! へいきんだい	17 落ちたらワ二いる!? バランスストーン	18 おもしろ大会 みんなでワーキャー 新年会	19 おでかけ 大声出してストレス発散!? KARAOKE	
20 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!!!	21 みんなでワイワイ しんけい すいじやく	22 落ちたらワ二いる!? バランスストーン	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、けんけんばを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	24 めざせ! 大谷選手!!! ストラックアウト	25 おいしおかし作り あまくておいしい! さつまいももち おいしいさ カレー	26 クッキング 今年最初の!!? カレー	
27 ねらえ! 日本代表!!! モルック	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、けんけんばを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	29 めざせ! 大谷選手!!! ストラックアウト	30 みんなでワイワイ しんけい すいじやく	31 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!!!	あけおめ ことよろ 		

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・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、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。