

2026

11月

## こば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。<br>・11/15(日)、11/23(月)、11/29(日)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。11/8(日)、11/14(土)、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11月度のお知らせ】をご覧ください。また、11/1(日)、11/3(火)、11/7(土)、11/21(土)、11/28(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お問い合わせください。 |                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                     |                                                          |
| 02 ねらえ！日本代表!!!<br><b>モルック</b>                                                                                                                                                                                                                   | 03 文化の日やし<br><br><b>に行こつかな。</b> | 04 ボールあそび日<br><br><b>ゴルフ</b>  | 05 これはSASUKE??<br><b>サーキット運動</b><br>※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!!! | 06 落ちたらワニいる?!<br><b>バランスストーン</b>                                                          | 07 UN工房といっしょ<br> | 01 ストレス発散???<br>大声出しにいこー!!!<br><b>KARAOKE</b>            |
| 09 古のおもしろ遊び<br><b>メンコ</b><br>を作って遊ぼう!!!                                                                                                                                                                                                         | 10 これはSASUKE??<br><b>サーキット運動</b><br>※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!!!                        | 11 ボールあそび日<br><b>ふうせんパレー</b>                                                                                   | 12 かるたあそび日<br><b>オリジナルのかるたであそぼ</b>                                                        | 13 これはSASUKE??<br><b>サーキット運動</b><br>※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!!! | 14 読書の秋やし<br><b>を作りましょう!!!</b>                                                                      | 08 おいしおかし作り<br><b>アップルパイ</b>                             |
| 16 これはSASUKE??<br><b>サーキット運動</b><br>※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!!!                                                                                                                                                       | 17 全然へいきだ!!<br><b>へいきんだい</b>                                                                                     | 18 ボールあそび日<br> <b>ミニサッカー</b> | 19 これはSASUKE??<br><b>サーキット運動</b><br>※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!!! | 20 めざせ！大谷選手!!!<br><b>ストラックアウト</b>                                                         | 21 たのしおでかけ日<br><b>久方振りに電車でGO！</b><br><b>京都鉄博</b>                                                    | 15 おいしクッキング<br><b>天津飯</b>                                |
| 23 おいしクッキング<br><br><b>ビビンバ丼</b>                                                                                                                               | 24 これはSASUKE??<br><b>サーキット運動</b><br>※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!!!                        | 25 ボールあそび日<br><b>ドッジボール</b>                                                                                    | 26 古のおもしろ遊び<br><b>メンコ</b><br>を作って遊ぼう!!!                                                   | 27 これはSASUKE??<br><b>サーキット運動</b><br>※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!!! | 28 たのしおでかけ日<br><b>ゲームセンター</b>                                                                       | 22 からだうごかし日<br>どっかの公園で思いっきり<br><b>しよ〜</b>                |
| 30 これはSASUKE??<br><b>サーキット運動</b><br>※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!!!                                                                                                                                                       | プログラムのねらい                                                                                                        | <b>バランスストーン</b><br>→主に足腰の筋力・動的柔軟性の向上。<br>体幹・バランス感覚を鍛える。                                                        | <b>ストラックアウト</b><br>→手先や肩や腕の筋力・見る力の向上。<br>体幹・バランス感覚を鍛える。                                   | <b>へいきんだい</b><br>→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。                                         | <b>ボールあそび</b><br>→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。                                                  | <b>モルック</b><br>→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。 |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                     | <b>かるたあそび</b><br>→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。       |