

2025

12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

01 落ちたらワニいる!?

バランス
ストーン

02 かるたあそび日

🎯オリジナルの
かるたであそぼ

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 全然へいきだ!!

へいきんだい

05 ボールあそび日

ドッジ
ボール

06 おもしろ実験

え? コーンスターチ
と水だけでスーパ
ボールを作るって
か??

07 おでかけ

大声出してストレス発散!?
KARAOKE

08 ボールあそび日

ふうせん
パレー

09 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!!!

10 ボールあそび日

サッカー
ボーリング

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 かるたあそび日

🎯オリジナルの
かるたであそぼ

13 クッキング

ミートソース
🍷スパゲティ🍷

14 からだうごかし日

アクトバル
宇治

15 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!!!

16 めざせ! 大谷選手!!!

ストラック
アウト

17 かるたあそび日

🎯オリジナルの
かるたであそぼ

18 ボールあそび日

ゴルフ

19 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!!!

20 おでかけ

大声出してストレス発散!?
KARAOKE

21 しゃれおつ工作

クリスマス
のリース🎄

22 ねえ! 日本代表!!!

モルック

23 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!!!

24 おいしおかし作り

🍫材料三つで???
生チョコ

25 特別なイベント

クリスマス
のパーティー

26 みんな!! 助けて!!!

🌟大掃除🌟
★頑張ってくれた人にはもれなくお掃除
グッズプレゼント!!!詳しくは教室で。

27 おめでた工作

🎍お正月
飾り🎍

28 クッキング

みんな大好き!!今年最後の
おいしい
カレー

29 おでかけ

大声出してストレス発散!?
KARAOKE

30 おもしろ大会

🎮おっしゃ Let's🎮
忘年会

◎注意事項◎ ※必ず下記をご確認ください。

・12/13(土)、12/25(木)、12/28(日)、12/30(火)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。12/21(日)、12/27(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【2025年12月度のお知らせ】をご覧ください。

また、12/7(日)、12/20(土)、12/29(月)に必要な料金などは別途ご連絡させていただきます。また、2025/12/31(水)～2026/1/3(土)は休所いたします。○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。よいお年をお迎えください

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。