

1月

小集団 トレーニング



制作内容：凧作り

1/8(土)

小集団トレーニング(微細運動)

- ①【10:00~10:45】微細運動を目的とした1回定員5名でのトレーニングを行います。
②【11:00~11:45】ひもを結ぶなど指先を使って凧作りの制作を行います。
③【14:00~14:45】



制作内容：魚模様づくり

1/15(土)

小集団トレーニング(微細運動)

- ①【10:00~10:45】微細運動を目的とした1回定員5名でのトレーニングを行います。
②【11:00~11:45】ひもの張り方の力加減の調整などを目的に魚模様づくりの制作を行います。
③【14:00~14:45】



内容：マット運動

1/22(土)

小集団トレーニング(粗大運動)

- ①【10:00~10:45】粗大運動を目的とした1回定員5名でのトレーニングを行います。元体操の先生(小林)が身体の動かし方などを指導します。
②【11:00~11:45】
③【14:00~14:45】



内容：ポーズゲーム

1/29(土)

小集団トレーニング(粗大運動)

- ①【10:00~10:45】粗大運動を目的とした1回定員5名でのトレーニングを行います。合図に反応して指定された身体を動かすゲームを行います。
②【11:00~11:45】
③【14:00~14:45】



8日・15日・22日・29日は
上記の時間で小集団トレーニングを開催します。

小集団トレーニングの出席を希望される方は、
必ず別紙の出席表をご提出ください。
(WEBでの予約システムでは時間帯の指定が出来ないため、お手数ですがよろしくお願いいたします。)