

## 2025.1 放デイ・COSMO「たいいく館」 プログラム予定表

5領域

- ①健康生活    ②運動・感覚    ③認知・行動  
④言語・コミュニケーション    ⑤人間関係・社会性

| 日  | 曜日 | プログラム          | 持ち物              | ねらい                     | 5領域番号 |
|----|----|----------------|------------------|-------------------------|-------|
| 1  | 水  | たいいく館<br>お正月休み |                  |                         |       |
| 2  | 木  |                |                  |                         |       |
| 3  | 金  |                |                  |                         |       |
| 4  | 土  |                |                  |                         |       |
| 5  | 日  |                |                  |                         |       |
| 6  | 月  | 初詣             | 暖かい服装            | 1年の始まりに今年の決意とお願いを祈りましょう | ①⑤    |
| 7  | 火  | 外出プログラム        | 動きやすい服装・マスク・水筒など | 外で思いっきり楽しもう             | ①③⑤   |
| 8  | 水  |                |                  |                         |       |
| 9  | 木  | 身体測定・マット運動     | 動きやすい服装          | 平衡感覚を養い、身体能力を高めよう       | ②③④   |
| 10 | 金  |                |                  |                         |       |
| 11 | 土  |                |                  |                         |       |
| 12 | 日  |                |                  |                         |       |
| 13 | 月  | 成人の日           |                  |                         |       |
| 14 | 火  | 跳び箱で遊ぼう        | 動きやすい服装          | 身体能力高め、敏捷性、平衡感覚を磨こう     | ②③④   |
| 15 | 水  |                |                  |                         |       |
| 16 | 木  | 体幹・真似っ子        | 動きやすい服装          | 体幹を鍛え、身体能力を高めよう         | ②③④   |
| 17 | 金  |                |                  |                         |       |
| 18 | 土  |                |                  |                         | ①③⑤   |
| 19 | 日  |                |                  |                         |       |
| 20 | 月  | お誕生会           |                  | みんなで一緒に誕生者を祝おう          | ①⑤    |
| 21 | 火  | 体幹真似っ子         | 動きやすい服装          | 体幹を鍛え、身体能力を高めよう         | ②③④   |
| 22 | 水  | 縄遊び            | 動きやすい服装          | 平衡感覚を養い、身体能力を高めよう       | ②③④   |
| 23 | 木  | 体幹・真似っ子        | 動きやすい服装          | 体幹を鍛え、身体能力を高めよう         | ②③④   |
| 24 | 金  |                |                  |                         |       |
| 25 | 土  |                |                  |                         |       |
| 26 | 日  |                |                  |                         |       |
| 27 | 月  | 季節の工作          |                  | みんなで季節にちなんだ作品を作ろう       | ①⑤    |
| 28 | 火  |                |                  |                         |       |
| 29 | 水  | ティッシュキャッチ      | 動きやすい服装          | 物をしっかり見る力を身に付け、敏捷性を高めよう | ②③④   |
| 30 | 木  | 数字当てゲーム        | 動きやすい服装          | 数字を理解し、正確性を高めよう         | ②③④   |
| 31 | 金  | 風船ゲーム          | 動きやすい服装          | 物をしっかり見る力を身に付け、協調性を高めよう | ②③④   |

### 活動のようす