

月案

2018年
2月号

社会福祉法人 一越会
ぱれっと

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7
Tel027-260-6888 Fax027-235-5801
代表 中原 映子
http://www.hitokoshi.org
E-mail: info@hitokoshi.org

今月のねらい

生体の生活リズムを整える。

◎睡眠のリズムを安定させる。

・就寝前に入浴の習慣をつけましょう。
入浴後にはコップ一杯の水分を取り、湯冷めがしないうち(20分以内)に布団に入りましょう。

・タブレット端末や電子刺激は就寝2時間前までにし、良質な睡眠に繋げましょう。

今月の運動

◎抗重力筋を育てる。(直立と直立状二足歩行の確立)

- ・腕立て、腕立て姿勢保持
 - ・腹筋、壁逆立ち、雑巾がけ
- ◎・肩、腕を大きく使う運動
- ・壁逆立ち、投げる、捕る

今月の学習 / 微細・作業

◎学習・認識

- ・買い物学習、書く、読む等

◎微細・作業

- ・手全体を使う。
- ・道具の使用

《今月の予定》

日	活動内容
1(木)	軽スポーツ
2(金)	だんべいクラブ
3(土)	
4(日)	
5(月)	粗大運動
6(火)	体力づくり
7(水)	粗大運動・ダンス・音楽
8(木)	軽スポーツ
9(金)	だんべいクラブ
10(土)	
11(日)	
12(月)	
13(火)	体力づくり
14(水)	粗大運動・ダンス・音楽
15(木)	軽スポーツ
16(金)	だんべいクラブ
17(土)	
18(日)	
19(月)	粗大運動
20(火)	体力づくり
21(水)	粗大運動・ダンス・音楽
22(木)	軽スポーツ
23(金)	だんべいクラブ
24(土)	
25(日)	水泳記録会
26(月)	粗大運動
27(火)	体力づくり
28(水)	粗大運動・ダンス・音楽

全体へお知らせ

☆2月10日(土) スケート体験教室を行います。前回1月開催の予定から、料金が安くなる面などを考慮しまして、2月の開催に変更させていただきます。つきましては、参加希望を提出されている方、日程の変更をお願いいたします。

☆2月13日(火) サンアビ体育館はお休みの為、ぱれっとでの活動になります。

☆保護者懇談会のお知らせ

日程 : 2月14日(水)

時間 : 17:30~

場所 : 桑の木にて 宜しくお願い致します。

☆手拭きタオル・ハンカチ、各自で準備をお願いします。

インフルエンザが流行っています。

手洗い・うがいをしっかりしたいと思います。手拭きタオル・ハンカチを持ってないお子さんがいます。準備のほど、よろしくお願いします。

月案

2018年
2月

社会福祉法人 一越会 〒371-0016 前橋市城東町3-20-7

TEL027-260-6888 Fax027-235-5801

ぱれっと

代表 中原 映子

http://www.hitokoshi.org

E-mail : info@hitokoshi.org

今月のねらい

生体の生活リズムを整える。

◎睡眠のリズムを安定させる。

・就寝前に入浴の習慣をつけましょう。

入浴後にはコップ一杯の水分を取り、湯冷めがしないうち(20分以内)に布団に入りましょう。

・タブレット端末や電子刺激は就寝2時間前までにし、良質な睡眠に繋げましょう。

今月の運動

◎抗重力筋を育てる。

・腹筋、壁逆立ち、雑巾がけ

・腕立て姿勢保持、腕立て

・プール・ウィンタースポーツ

認識・微細活動

◎絵手紙教室、英語で遊ぼう

◎制作・道具の使用

	今月の予定	活動時間	連絡事項
3日	・絵手紙教室 ・プール	9:00～15:00	路線バスで行きます。(お迎えは大渡りプール) 療育手帳・交通費(100円)・ロッカー代(20円) お弁当・水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。
10日	・スケート体験教室 or体育館で軽スポーツ	9:00～15:00	群馬アリーナでスケート体験をしたいと思います。詳細は後日別紙にてご案内致します。 着替えの準備をお願い致します。 スケートに参加されない方はアリーナの体育館で室内活動になります。
17日	・英語で遊ぼう ・プール	9:00～15:00	路線バスで行きます。(お迎えは大渡りプール) 療育手帳・交通費(100円)・ロッカー代(20円) お弁当・水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。
23日	・室内活動・戸外歩行・制作 ・動作法	9:00～13:00	動作法勉強会になります。13時降会のご協力をお願いします。
25日	・ふれあい水泳記録会	詳細は別紙にて	詳細は別紙にてお知らせ致します。

全体へのお知らせ

☆2月10日(土) スケート体験教室を行います。前回1月開催の予定から、料金が安くなる面などを考慮しまして、2月の開催に変更させていただきます。つきましては、参加希望を提出されている方、日程の変更をお願いいたします。

◎ふれあい水泳記録会について

毎年恒例となりました、ふれあい水泳記録会が2月25日(日)にあります。日ごろの練習の成果を発表できればと思います。また、詳細につきましては、別紙の用紙をご参照お願い致します。

☆保護者懇談会のお知らせ

日程 : 2月10日(土) 時間 : 9:00～

場所 : ぱれっとにて 宜しくお願い致します。

☆インフルエンザ、風邪が流行しています。

登会時、ハンカチの準備をお願い致します。

