

<h1 style="margin: 0;">月案</h1> <h2 style="margin: 0;">2018年</h2> <h2 style="margin: 0;">10月</h2>	<p>社会福祉法人 一越会 〒371-0016 前橋市城東町3-20-7</p> <p>TEL027-260-6888 Fax027-235-5801</p> <p>代表 中原 映子</p> <p>http://www.hitokoshi.org</p> <p>E-mail : info@hitokoshi.org</p>
	<h1 style="margin: 0;">ぱれっと</h1>

<h3>今月のねらい</h3>	<h3>今月の運動</h3>
<p>生体の生活リズムを整えよう。</p> <p>・夜の睡眠を保障しましょう。</p> <p>就寝前2時間は、心も体もリラックスした環境を整えましょう。テレビや、スマートフォンなどのブルーライト、外部の電子刺激を受けることで、脳の中でメラトニンの生成を低下してしまいます。また、注意多過になってしまうと夜間の睡眠に支障が出ます。</p> <p>・歩行力、持久力を育てよう。</p> <p>戸外歩行、ジョギング、外で体を大きく動かす</p>	<p>◎抗重力筋を育てる。</p> <p>腹筋・背筋・ジャンプ・腕立て・雑巾掛け等</p> <p>起き上がり(バービージャンプ等)・ジョギング</p> <p>◎ ・肩、腕を大きく使う運動</p> <p>プール、腕立て</p>
	<h3>認識・微細活動</h3>
	<p>◎公共交通ルールを理解・お金の理解</p> <p>◎手指を使う。道具の使用</p>

	今月の予定	活動時間	連絡事項
3日	・群馬マラソン	詳細は参加の方に直接ご連絡	群馬マラソンに参加の方は後日別紙にて詳細を配布いたします。宜しくお願い致します。
10日	・室内活動 ・プール(六供温水プール)	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(80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。 お迎えは六供温水プールへお願いします。
17日	・英語で遊ぼう ・プール(六供温水プール)	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(80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。 お迎えは六供温水プールへお願いします。
24日	・室内活動 ・動作法	9:00～13:00	・室内活動予定です。 ・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。

<h3>全体へのお知らせ</h3>	<h3>☆プール指導場所変更のお知らせ</h3>
<p>☆11月3日(木) 文化の日に群馬マラソンがあります。リバーサイドコース約4.2kmを走ります。詳細についてはエントリーした方に後日配布します。</p> <p>☆ハンカチ・手拭タオルの準備をお願いします。インフルエンザ・風邪の季節になりました。手洗い・うがいを徹底していきたいと思えます。</p> <p>☆なかよしネットワークの会 音楽会について</p> <p>日程 : 10月20日(土)</p> <p>場所 : 前橋市第二コミュニティセンター 3階ホールにて</p> <p>時間 : 16:00 ~ 17:00(予定)</p> <p>なかよしネットワーク主催の音楽会があります。詳細は決まり次第また、ご連絡致します。</p>	<p>11月より大渡り温水プールが建物調査を行い、必要な改修を行う為、プールが使用不可になります。改修期間については現在まだ、未定です。その為、11月より六供温水プールにて指導を行います。お迎え場所お間違いのない様お願い致します。</p> <p>☆保護者会を行います。</p> <p>日程 : 11月 日(土)</p> <p>時間 : 15:00～15:30</p> <p>場所 : ぱれっと建物にて 宜しくお願い致します。</p>