

<h1 style="margin: 0;">2019年 月案 2月</h1>	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 代表 中原 映子 http://www.hitokoshi.org E-mail : info@hitokoshi.org
	ぱれっと

今月のねらい	今月の運動
生体の生活リズムを整えよう。 ◎夕食・夕食後の過ごし方。 ・夕食は、朝や日中に比べてエネルギー代謝が少ないため、軽く・薄味で脂っぽい物は、避ける。 ・夕食後の片付けを一緒にする。 ◎寒さに負けず体を動かそう ・スケート体験・ボーリング ・ジョギング等	◎抗重力筋を育てる。 腹筋・背筋・ジャンプ・腕立て・雑巾掛け等 起き上がり(バービージャンプ等)・ジョギング ◎ ・肩、腕を大きく使う運動 プール、腕立て
	認識・微細活動
	◎公共交通ルールの理解・お金の理解 ◎手指を使う。道具の使用

	今月の予定	活動時間	連絡事項
2日	・絵手紙教室 ・プール	9:00～15:00	公共の路線バスで行きます。(お迎えは六供のプールまで) 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。
9日	・スケート体験教室 or ・ボーリング	9:00～15:00	・スケート体験かボーリングで希望を取り、活動をしたいと思えます。時間、持ち物等、また、別紙にてお伝え致します。宜しくお願い致します。
16日	・英語で遊ぼう ・室内活動	9:00～15:00	・室内活動予定です。軽食づくり予定です。おにぎり等を作ります。また、内容は子ども達と相談して決めていきます。
17日	・水泳記録会 場所:群馬県立ふれあいスポーツプラザ	詳細は別紙にてお伝えいたします	水筒、プール道具一式、現地が寒い事が予想されます。からだを拭くタオル以外に、もう一枚タオルと、練習後、からだを冷やさないうの上着のご準備をお願い致します。
23日	・室内活動・昼食作り(軽食) ・動作 注	9:00～15:00	・室内活動予定です。軽食づくり予定です。おにぎり等を作ります。また、内容は子ども達と相談して決めていきます。 ・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。

全体へのお知らせ	☆水泳記録会のお知らせ
☆保護者面談のお知らせ 3月になりましたら保護者の方と面談を予定しております。また別紙にてお知らせ致します。宜しくお願い致します。 ☆スケート体験orボーリング行事のお知らせ。 冬のレクとしてスケート体験とボーリングで希望を取り、活動したいと思います。別紙の参加希望の紙をご確認下さい。	2月17日は群馬県立ふれあいスポーツプラザにて水泳記録会があります。以前お配りした、参加希望を出して頂いた方、ご参加をお願い致します。詳細が分かり次第随時お知らせいたします。