

# 月案

2019年  
4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  
Tel.027-260-6888 Fax027-235-5801  
代表 中原 映子  
http://www.hitokoshi.org  
E-mail: info@hitokoshi.org

今月のねらい	今月の運動
<p>生体の生活リズムを整える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元氣よく 早起きをしよう。</li> </ul> <p>自分で起きられる習慣をつける。</p> <p>朝の流れを身につける。</p> <p>足の裏は自律神経・感覚神経が広がっている所です。外からの刺激を直接受けられるので、室内では素足で動くことを勧めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・春の季節を感じよう。</li> </ul> <p>桜、菜の花等を見に行こう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 抗重力筋を育てる。 腹筋・背筋</li> <li>◎ 肩、腕を大きく使う運動 ・ストレッチ、玉入れ、キャッチボール等</li> </ul>
	今月の学習 / 微細・作業
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 学習・認識</li> <li>・ルールを理解</li> <li>◎ 微細・作業</li> <li>・粘土 ・折り紙</li> <li>・道具を使う</li> </ul>

《今月の予定》		全体へお知らせ																	
日	活動内容																		
1(月)	新年度準備の為 休み	<p>☆31年度ぱれっと担当指導員につきましては、4月2日の顔合わせの際、張り出し、紹介させていただきます。宜しくお願ひ致します。</p> <p>・新年度、活動場所につきましては、下記の表をご参照いただきますようお願い致します。※現予定になります。活動場所は変更になる場合がございます。その際はまたご連絡させていただきますよろしくお願ひ致します。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>活動場所</td> <td>ぱれっと</td> <td>体育館 or 戸外</td> <td>ぱれっと</td> <td>体育館 or ぱれっと</td> <td>ぱれっと</td> </tr> </tbody> </table> <p>☆春休み指導時間について 前橋特別支援学校・前橋市立小中学校の方:4月6日まで 活動時間:9:00~15:00 お弁当持参でお願いします。 天気の良い日は戸外歩行に出かけます。汗拭きタオル、水筒を必ず持たせてください。リュックでの登会をお願いします。</p> <p>☆4月2日は新年度顔合わせになります。登会日以外の方でも参加できますので、ご参加お願いします。また、当日の13時~懇談会を行います。よろしくお願ひ致します。</p> <p>☆保護者懇談会のお知らせ ・5月よりグループ別に懇談会を行います。予定につきましては随時お伝えいたします。よろしくお願ひ致します。今年度もよろしくお願ひ致します。</p> <p>☆4月2日(火)~5(金)の間で、姿勢の写真を撮影します。 ハーフパンツ、ランニング、タンクトップの準備をお願いします。</p> <p>☆一年間よろしくお願ひ致します。 ※予定変更の場合は、随時お知らせ致します。</p>							月	火	水	木	金	活動場所	ぱれっと	体育館 or 戸外	ぱれっと	体育館 or ぱれっと	ぱれっと
	月							火	水	木	金								
活動場所	ぱれっと							体育館 or 戸外	ぱれっと	体育館 or ぱれっと	ぱれっと								
2(火)	新年度 顔合わせ																		
3(水)	室内活動、ダンス、音楽																		
4(木)	軽スポーツ ジョギング、ボール等																		
5(金)	だんべいクラブ																		
6(土)																			
7(日)																			
8(月)	室内活動、戸外歩行																		
9(火)	サンアビ体育館 体力づくり																		
10(水)	室内活動、ダンス、音楽																		
11(木)	軽スポーツ ジョギング、ボール等																		
12(金)	だんべいクラブ																		
13(土)																			
14(日)																			
15(月)	室内活動、戸外歩行																		
16(火)	サンアビ体育館 体力づくり																		
17(水)	室内活動、ダンス、音楽																		
18(木)	軽スポーツ ジョギング、ボール等																		
19(金)	だんべいクラブ																		
20(土)																			
21(日)																			
22(月)	室内活動、戸外歩行																		
23(火)	サンアビ体育館 体力づくり																		
24(水)	室内活動、ダンス、音楽																		
25(木)	軽スポーツ ジョギング、ボール等																		
26(金)	だんべいクラブ																		
27(土)																			
28(日)																			
29(月)																			
30(火)																			