

月案

2019年
2月号

社会福祉法人 一越会

ぱれっとA

〒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	今月の運動
<p>生体の生活リズムを整える。</p> <p>◎夕食・夕食後の過ごし方。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>◎寒さに負けず体を動かそう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スケート体験・ボーリング ・ジョギング等 	<p>◎抗重力筋を育てる。(直立と直立状二足歩行の確立)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹筋、背筋 ・腕立て ・縄跳び <p>◎肩、腕を大きく使う運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・綱引き ・バドミントン、ボールパス等
	今月の学習 / 微細・作業
	<p>◎学習・認識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書く、読む(平仮名、片仮名、漢字) ・時計を読む ・買い物学習 <p>◎微細・作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・制作 ・調理

《今月の予定》	
日	活動内容
1(金)	書く、読む だんべえ踊り
2(土)	
3(日)	
4(月)	書く、読む
5(火)	体力づくり サンアビ体育館
6(水)	音楽 ダンス
7(木)	軽スポーツ サンアビ体育館
8(金)	調理
9(土)	スケートorボーリング(参加希望者のみ)
10(日)	
11(月)	建国記念の日
12(火)	体力づくり ぱれっと活動
13(水)	音楽 ダンス
14(木)	軽スポーツ 綱引き、縄跳び
15(金)	制作
16(土)	
17(日)	
18(月)	書く、読む
19(火)	体力づくり サンアビ体育館
20(水)	音楽 ダンス
21(木)	軽スポーツ サンアビ体育館
22(金)	制作
23(土)	
24(日)	
25(月)	書く、読む
26(火)	体力づくり サンアビ体育館
27(水)	音楽 ダンス
28(木)	軽スポーツ 綱引き、縄跳び

全体へお知らせ
<p>☆保護者面談のお知らせ</p> <p>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。</p> <p>☆スケート体験orボーリング行事のお知らせ。</p> <p>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。</p> <p>☆2月8日(金)に調理を行います。</p> <p>お菓子を作る予定です。</p> <p>エプロン、バンダナ、マスク、手拭用布巾、<u>タッパー(持ち帰り用)</u>の準備をお願い致します。</p> <p>☆2月12日(火)の活動について</p> <p>2月12日(火)はサンアビ体育館が休館の為、活動をぱれっとの建物で行ないます。</p> <p>集合解散もぱれっととなりますので、お間違えの無いようよろしくお願い致します。</p> <p>☆ 保護者会を行います。</p> <p>日程 : 2月 6日(水)</p> <p>時間 : 18時 ~</p> <p>場所 : ぱれっと にて 宜しくお願い致します。</p>

月案

2019年
2月号

社会福祉法人 一越会
ぱれっとB

〒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	今月の運動
<p>生体の生活リズムを整える。</p> <p>◎夕食・夕食後の過ごし方。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>◎寒さに負けず体を動かそう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スケート体験・ボーリング ・ジョギング等 	<p>◎抗重力筋を育てる。(直立と直立状二足歩行の確立)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹筋、背筋、スクワット ・踏み台昇降、ジャンプ(縄跳び)、持久走 <p>◎肩、腕を大きく使う運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕立て(姿勢保持)、バスケットボール、バドミントン
	今月の学習 / 微細・作業
	<p>◎学習・認識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お金の学習、ルールの理解など <p>◎微細・作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道具の使用(文房具・日用品・洗濯器具など)

《今月の予定》	
日	活動内容
1(金)	だんべえ踊り
2(土)	
3(日)	
4(月)	学習(道具の使用)
5(火)	体力づくり(ジョギング)
6(水)	音楽(打楽器)
7(木)	軽スポーツ(バドミントン) <u>サンアビ体育館</u>
8(金)	調理
9(土)	スケート体験orボーリング
10(日)	
11(月)	建国記念の日
12(火)	体力づくり ※サンアビお休み
13(水)	音楽(打楽器)
14(木)	軽スポーツ(バドミントン)
15(金)	だんべえ踊り
16(土)	
17(日)	
18(月)	学習(道具の使用)
19(火)	体力づくり(ジョギング)
20(水)	音楽(打楽器)
21(木)	軽スポーツ(バドミントン) <u>サンアビ体育館</u>
22(金)	だんべえ踊り
23(土)	
24(日)	
25(月)	学習(道具の使用)
26(火)	体力づくり(ジョギング)
27(水)	音楽(打楽器)
28(木)	軽スポーツ(バドミントン)

全体へお知らせ
<p>☆保護者面談のお知らせ</p> <p>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。</p>
<p>☆スケート体験orボーリング行事のお知らせ</p> <p>2月9日 土曜日 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。</p>
<p>☆12日(火)はサンアビ体育館がお休みの為、ぱれっとにて活動・解散になります。また、7日と21日の木曜日はサンアビ体育館にて活動・解散になりますのでよろしくお願い致します。</p>
<p>☆8日(金)に調理を行ないたいと思います。 エプロン・バンダナ・マスク・タッパー(持ち帰り用)の持参をお願い致します。</p>
<p>☆保護者会を行います。</p> <p>日程 : 2月 6日(水) 時間 : 18時 ~ 場所 : ぱれっと にて 宜しくお願い致します。</p>

月案

2019年

2月号

社会福祉法人 一越会

ぱれっと C

〒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。

◎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

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)

・腹筋、背筋 ・縄跳び・ジャンプ
・ジョギング ・床這運動

◎肩、腕を大きく使う運動

・キャッチボール

今月の学習 / 作業

◎学習・認識

・買い物学習 ・公共の乗り物

◎微細・作業

・道具の使用(文房具・清掃等) ・紐縛り、ボタン
・洗濯ばさみ(手の巧緻性)

《今月の予定》

日	活動内容
1(金)	ボタン・ビーズ通し/だんべえおどり
2(土)	
3(日)	
4(月)	読み・書き/学習
5(火)	戸外歩行/ジョギング
6(水)	音楽(打楽器)/ダンス
7(木)	公共の乗り物
8(金)	ボタン・ビーズ通し/だんべえおどり
9(土)	
10(日)	
11(月)	
12(火)	公共の乗り物
13(水)	音楽(打楽器)/ダンス
14(木)	縄跳び・ジャンプ/キャッチボール
15(金)	ボタン・ビーズ通し/だんべえおどり
16(土)	
17(日)	
18(月)	読み・書き/学習
19(火)	戸外歩行/ジョギング
20(水)	音楽(打楽器)/ダンス
21(木)	縄跳び・ジャンプ/キャッチボール
22(金)	買い物学習/だんべえおどり
23(土)	
24(日)	
25(月)	読み・書き/学習
26(火)	戸外歩行/ジョギング
27(水)	音楽(打楽器)/ダンス
28(木)	縄跳び・ジャンプ/キャッチボール

全体へお知らせ

☆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、活動したいと思えます。別紙の参加希望の紙をご確認下さい。

☆2/22 買い物学習へ行きます。

JAファーマーズに買い物へ行きますので夕食の食材等をメモに3品書き、お財布の中に千円入れて、事前に ぱれっと へお持ちください。ご協力お願い致します。

☆保護者会を行います。

日程 : 2月 6日(水)

時間 : 13時 ~

場所 : ぱれっと にて 宜しくお願い致します。