

放課後等デイサービス向け 講師講座(個人の参加もあります)

体幹☆ダンス miyo先生

流れ ジャンプ
体幹トレーニング
リズムトレーニング
音楽に合わせてダンス

ジャンプや体幹トレーニングで体を温めた後、今日の振り付けを練習します。最後には練習の成果を発表します。

エアロビック 永倉先生

流れ ストレッチ
音楽に合わせてダンス
ボールを使って
クールダウン

エアロビックスの動きで体を動かします。参加者の様子に合わせてボールを使ったレクをすることもあります。

たいこでドン! 満田先生

流れ 季節のうた
太鼓リズム打ち
アニメソング

季節のうたを歌った後、リズムに合わせて太鼓を叩きます。最後には流行りのアニメソングをみんなで歌います。

走り方教室 岡田先生

流れ 動きづくり
スタートダッシュ
※内容は時期によって短距離、
遠距離のどちらかになります。

走り方のコツを「位置について」からじっくりと練習します。運動会の時期は短距離、持久走大会の時期は遠距離の走り方を練習します。

リラックス・ヨガ 藺田先生

流れ 呼吸法
簡単なヨガ
ポーズ(全身、仰向けなど)
リラックスタイム

ゆっくりした動きで体を隅々までストレッチします。リラックス効果だけでなく、集中力の向上にも繋がります。

放課後等デイサービス向け 職員講座(個人の参加もあります)

レッツ! スポーツ

流れ ※回ごとに内容が異なります

ふうせんバレーボールやドッチビー、屋内ペタンクなど回ごとにいろんなスポーツにチャレンジします。

ソフトドッジ

流れ キャッチボール
ルール説明
ミニゲーム

キャッチの練習をした後、ミニゲームを行います。参加者数により大きなコートでしたり、特別ルールを設けたいしています。

サーキット

流れ 説明
チャレンジタイム
コースアレンジ
チャレンジタイム②

投げたり、蹴ったり、転がしたり、準備したコースに挑戦してもらいます。後半には参加者にコースをアレンジしてもらいます。

工作ひろば

流れ 説明
創作
作品発表

夏休み期のみ、2回実施している講座です。その年ごとの楽しい工作を準備しています。※持ってきていただく物があります