

フレンズジム通信

2019年9月号

☆8月の活動報告☆

8月は夏祭りイベント、プールあそびを行いました。
夏休みプログラムでは公園や工場にお出かけし、室内での課題制作活動で夏らしい作品をみんなで頑張っていました！



参観週間を行います！9月23日(月)～28日(土)

日頃の活動の様子をぜひご覧ください。

《児童発達支援》南宇都宮

(月火金) 10:30～11:00

(木) 10:30～11:00/15:00～15:30

(土) 13:30～14:00

《放課後等デイサービス》南宇都宮

(月火水金) 16:20～17:00

(土) 15:30～16:00

《児童発達支援》滝谷

AM (月火木金土) 10:30～11:00

PM (月火水木金) 15:00～15:30

(土) 13:30～14:00

～フレンズジムの運動プログラムってどんなことしているの？～

「マット運動編・前編」

☆動物模倣

膝立ちでペンギン歩き、ハイハイで犬歩き、四つん這いでクマ歩きなど、動物の真似という遊びを入れながらバランス感覚を養い、体幹強化を目的とした動きをプログラムに取り入れています。

☆ストレッチ

けがの防止や、それぞれの身体の部分に意識を向けてもらうなどの目的で、長座で前屈、開脚で前屈、膝を抱えて前後に転がる、飛行機のポーズで背筋トレーニングなどのストレッチを行っています。