

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7 ● 高次脳機能 障がい者のいきいき	8 ● みんなで楽しもう♪ ミュージック・ケア ★ 車いすバスケット ボール入門
9 ● はじめよう卓球	10 ● 精神障がい者の フットサル	11 ★ ランrunラン ● 水中運動	12	13	14	15 ★ 障がい児の 運動・スポーツ
16 ● はじめよう アーチェリー	17 ● 股関節・膝関節 トレーニング	18	19	20	21 ● 認知機能を高めよう	22 ● リズムでからだを 動かそう
23 ★ めざせ全スポ (ボッチャ)	24 ● 精神障がい者の フットサル ★ 車いすバスケット ボール入門	25 ★ ランrunラン	26	27	28	29
30	31					

すべて、事前申し込みが必要です。

★…1期または通年での申込が必要。(申込期間は各教室ごとで異なります)

●…12月20日～申込開始。(先着順)

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★アーチェリー教室	2	3	4 ●高次脳機能 障がい者のいきいき	5 ★障がい児の 運動・スポーツ
6	7	8 ★アーチェリー教室 ●水中運動 ★ランrunラン	9	10	11	12 ●みんなで楽しもう♪ ミュージック・ケア ★車いすバスケット ボール入門
13 ●はじめよう卓球	14	15 ★アーチェリー教室	16	17	18 ●認知機能を高めよう	19
20	21	22 ★アーチェリー教室 ★ランrunラン	23	24	25	26 ●リズムでからだを 動かそう
27	28 ●精神障がい者の フットサル ★車いすバスケット ボール入門					

すべて、事前申し込みが必要です。

★…1期または通年での申込が必要。(申込期間は各教室ごとで異なります)

●…1月21日～申込開始。(先着順)

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★アーチェリー教室	2	3	4 ●高次脳機能 障がい者のいきいき	5 ★障がい児の 運動・スポーツ
6 ●はじめよう卓球	7 ●股関節・膝関節 トレーニング	8 ★アーチェリー教室 ●水中運動 ★ランrunラン	9	10 ●精神障がい者の ふれあい活動	11	12 ●みんなで楽しもう♪ ミュージック・ケア ★車いすバスケット ボール入門
13	14 ●精神障がい者の フットサル	15 ★アーチェリー教室	16	17	18 ●認知機能を高めよう	19 ★障がい児の 運動・スポーツ
20 ●はじめよう アーチェリー	21	22 ★アーチェリー教室 ★ランrunラン	23	24	25	26 ●リズムでからだを 動かそう
27	28 ●精神障がい者の フットサル ★車いすバスケット ボール入門	29 ★アーチェリー教室	30	31		

すべて、事前申し込みが必要です。

★…1期または通年での申込が必要。(申込期間は各教室ごとで異なります)

●…2月20日～申込開始。(先着順)