

令和3年



早良障がい者フレンドホーム 主催教室 月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	フィットネス 10:00~11:00	こども陶芸 10:00~11:00		はじめてのパソコン 10:00~12:00	エンジョイスポーツA 10:00~11:00	軽度知的PC 10:00~12:00
休館日	ピラティス 11:00~12:00	11:30~12:30			エンジョイスポーツB 11:30~12:30	アスリートポッチャ 13:30~15:30
				体づくり 17:00~18:00	中高生運動 15:00~16:00	
8	9	10	11	12	13	14
	リフレッシュ 9:40~10:40		リハビリ 10:00~12:00			リトミック 10:00~11:00
休館日	健康マット(西) 10:00~11:30	書道(硬筆・毛筆) 13:00~15:00			大人アート 13:30~15:00	こどもアート 11:15~12:15
		放課後こども運動 17:00~18:30			リラックス 15:30~16:30	
15	16	17	18	19	20	21
	フィットネス 10:00~11:00		リハビリ 10:00~12:00	はじめてのパソコン 10:00~12:00	エンジョイスポーツA 10:00~11:00	軽度知的PC 10:00~12:00
休館日	ピラティス 11:00~12:00				エンジョイスポーツB 11:30~12:30	
		放課後こども運動 17:00~18:30		体づくり 17:00~18:00	中高生運動 15:00~16:00	
22	23	24	25	26	27	28
			リハビリ 10:00~12:00			
休館日	ときめきっず 13:00~13:45 14:15~15:00	書道(硬筆・毛筆) 13:00~15:00			大人アート 13:30~15:00	点検日
					リラックス 15:30~16:30	
29	30					
	フィットネス 10:00~11:00					
休館日	ピラティス 11:00~12:00					

は運動教室
 は文化教室

風邪をひかないよう、
うがい・手洗いに心掛
けましょう。引き続き、
感染対策を！



早良フレンド YouTube

引き続き、インスタも
フォロー&いいね
お願いします



@sawarafriend9987