




# 令和4年 7月

## 早良障がい者フレンドホーム 月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
			は運動教室 は文化教室	はじめてのパソコン 10:00~12:00	リラックス 10:00~11:00 中高生運動 15:00~16:00 はじめてのダンス 17:00~18:00	リトミック 9:00~9:45 10:00~10:45 軽度知的PC 10:00~12:00 アスリートポッチャ 13:30~15:30
4	5	6	7	8	9	10
	ピラティス 10:00~11:00	折り紙 10:00~11:00			エンジョイスポーツ 10:00~11:00	こどもアート 10:00~11:00
休館日	フィットネス 11:00~12:00	書道(硬筆・毛筆) 13:00~15:00		はじめての手話 13:30~15:00	アクティブスポーツ 11:30~12:30	
		放課後こども運動 17:00~18:30		こどもパソコン 17:00~18:00	大人アート 14:00~15:30	
11	12	13	14	15	16	17
	リフレッシュ 9:40~10:40		リハビリ 10:00~12:00	はじめてのパソコン 10:00~12:00	リラックス 10:00~11:00	リトミック 9:00~9:45 10:00~10:45
休館日	健康マット(西) 10:00~11:30				中高生運動 15:00~16:00	軽度知的PC 10:00~12:00
		放課後こども運動 17:00~18:30		はじめてのダンス 17:00~18:00		
18	19	20	21	22	23	24
	ピラティス 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 10:00~11:00	はじめてのポッチャ 10:30~12:00
休館日	フィットネス 11:00~12:00	書道(硬筆・毛筆) 13:00~15:00			アクティブスポーツ 11:30~12:30	
		放課後こども運動 17:00~18:30		こどもパソコン 17:00~18:00	大人アート 14:00~15:30	講座(食中毒) 14:00~15:00
25	26	27	28	29	30	31
	リフレッシュ 9:40~10:40		リハビリ 10:00~12:00	はじめてのパソコン 10:00~12:00	ミニ夏祭り 10:00~11:00	
休館日	健康マット(西) 10:00~11:30	こども陶芸 13:30~14:30			ミニ夏祭り 13:00~14:00	点検日
		キッズサッカー 17:00~18:00				



暑い夏が来ますが、  
いろいろなイベントに参加して、  
心も身体もリフレッシュ★  
たくさん身体を動かしましょう。



SAWARAFRIEND9987



@sawarafriend9987

早良フレンド YouTube

チャンネル登録・高評価をお願いします。

