

音楽に合わせて  
筋トレ!



サーキット  
運動



栄養士・保健師による  
栄養クイズ



# ウェルネス プログラム (知的・発達)

対象	知的・発達障害がある中学生・高校生 ★おすすめな方 最近運動をしていない  ・最近太ってきた ・将来太りたくない 
開催日程	令和5年4月～令和6年3月 第4土曜日 (※9月のみ第5週目)
時間	10:30～11:30
場所	横浜ラポール サブアリーナ
定員	15名 ※申込多数の場合抽選
参加費	1回300円
申込み	いずれかの方法で申込用紙を提出 ①ラポール窓口 ②メール ③郵送 締切日:4月8日 ○申込み締切後、1週間程度で参加有無を郵送にてお知らせします。 ○参加者が定員に満たない場合は随時参加を受付します。

障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752

Tel:045-475-2050 Mail:rapo-kodomo@yokohama-rf.jp

メール申込みはこちら→



# 年間スケジュール

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 休曜日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 休曜日	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 休曜日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 休曜日	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 休曜日	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 休曜日	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 休曜日	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 休曜日	29 休曜日	30 休曜日
31 休曜日						

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 休曜日	2 休曜日	3 休曜日	4 休曜日	5	6
7	8	9 休曜日	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 休曜日	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 休曜日	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## お願いと注意事項

- ラポール「利用カード」をお持ちでない方、3年間利用がない方は利用登録または更新申請が必要です。(介護人の方も介護人カードの作成が必要です)
- 申請手続きの際は障害者手帳をご持参ください。(お持ちでない方はご相談ください)
- 社会情勢により中止となる場合がございます。