



～スポーツでこころも体も元気に！～

スポーツ体験教室

「自分に合ったスポーツを見つけたい」「誰かと楽しく体を動かしたい」という方向けのプログラムです。

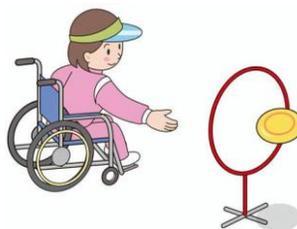
ボッチャ



卓球



フライングディスク



グラウンドゴルフ



※実施種目は変更になる場合がございます

「4か月で楽しく、安全にプレーできることを目指しましょう！」

場 所

メインアリーナ等

対 象

18歳以上で障害者手帳等をお持ちの方

定 員

各期 10名程度

参加費

無 料

開催日時

火曜日(休館日を除く) 13:15～14:45

1期:4月～7月 2期:8月～11月 3期:12月～令和8年3月

※開催期の途中からでも参加可能です

持ち物

- ・ 運動着(動きやすい服装)
- ・ 室内履き
(装具・車いすの方はそのまま結構です)
- ・ 水分補給用飲み物

申込方法

横浜ラポール総合受付
までお越しください

プログラム開催日

1期:4月～7月
2期:8月～11月
3期:12月～令和8年3月

4

月	火	水	木	金	土	日
	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				

5

月	火	水	木	金	土	日
			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	火	水	木	金	土	日
						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						

7

月	火	水	木	金	土	日
	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			

8

月	火	水	木	金	土	日
				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

9

月	火	水	木	金	土	日
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					

10

月	火	水	木	金	土	日
		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	火	水	木	金	土	日
					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

12

月	火	水	木	金	土	日
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				

1

2026

月	火	水	木	金	土	日
			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	

2

2026

月	火	水	木	金	土	日
						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	

3

2026

月	火	水	木	金	土	日
						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					

※社会情勢等によりプログラムが中止となる場合がございます

障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール スポーツ課

リハ・スポーツ担当 TEL:045-475-2050