

## 令和6年度 第1期定期講座日程表

区分	No	教室・講座名	曜日	時間	対象	定員 (人)	第1期 回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スポーツ 教室	1	障がい者軽スポーツ	<small>(休)</small> 土	13:30～14:30	障がい者(児)	20	5	4/27	5/18	5/25	6/15	6/29					
	2	初心者バドミントン	月	9:50～11:50	障がい者・一般	35	10	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1
	3	幼児体操	月	15:40～16:40	年中以上未就学児	40	10	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1
	4	子どもスポーツ	月	16:50～17:50	小学1～3年生	40	10	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1
	5	ヨガ	月	18:30～19:15	障がい者・一般	25	10	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8
	6	朝活エクササイズ	水	9:15～10:00	障がい者・一般	20	10	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/3	7/17
	7	Zumba®	水	10:15～11:00	障がい者・一般	20	10	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/3	7/17
	8	初心者ソフトバレーボール	水	9:50～11:50	障がい者・一般	30	10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	9	子ども療育スポーツ	水	16:30～17:30	小学生以下知的・発達障がい児/保護者	20	10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	10	リズムダンス	水	17:40～18:30	小学生以上知的・発達障がい者(児)	20	10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	11	初心者卓球	木	10:00～12:00	障がい者・一般	35	10	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	12	シルバーいきいき健康体操	木	13:30～14:30	高齢者	60	10	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	13	障がい者アーチェリー	木	17:30～19:30	身体障がい者・一般	25	10	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	14	ピラティス	木	18:00～18:50	障がい者・一般	25	10	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	15	ストレッチ&リフレッシュ体操	金	9:35～10:45	障がい者・一般	80	10	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12
	16	ジャズダンス	金	11:00～12:30	障がい者・一般	40	10	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5
	17	軽スポーツ	金	13:30～15:00	障がい者・一般	45	10	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5
	18	初心者ストレッチボール	<small>(休)</small> 金	15:00～16:00	障がい者・一般	25	10	4/26	5/10	5/24	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/16	8/30
	19	障がい者卓球クラブ	<small>(休)</small> 金	19:30～21:00	障がい者(児)	35	10	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	7/12	7/26	9/13	9/27
教養文化 趣味講座	1	ペン習字	月	10:00～12:00	障がい者・一般	35	10	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1
	2	きもの着付け	水	10:00～12:00	障がい者・一般	8	10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	3	粘土(樹脂粘土)	木	10:00～12:00	障がい者・一般	30	10	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	4	抹茶	木	13:00～15:00	障がい者・一般	14	10	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	5	生け花	金	10:00～11:00	障がい者・一般	15	10	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5

※MYシューズ(スリッパ) & MYシューズバッグ持参運動を行っています。ご協力をお願いします。