

2017年 / 平成29年



今月の目標を書こう

月	火	水	木	金	土	日
				1 本郷特別支援学校体育館 18:30集合 ~20:15	2	3
4	5	6	7 太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	8 本郷特別支援学校体育館 18:30集合 ~20:15	9 親子BBQ&温浴イベント 10:00現地集合~15:00 (申込者のみ)	10
11	12	13 	14 太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	15 本郷特別支援学校体育館 18:30集合 ~20:15	16	17
18 敬老の日 	19	20	21 太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	22 本郷特別支援学校体育館 18:30集合 ~20:15	23 秋分の日 	24
25	26 	27	28 太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	29 栄スポーツセンター体育館 18:50集合 ~20:30	30	

【お知らせ】

- ・ 運動をする際は水分補給が必要となりますので、水やお茶ではなく、スポーツドリンクをお持ちください。
 - ・ 汗で濡れたシャツをそのまま着ていると風邪をひく原因となります。着替えを必ずお持ちください。
- ※スケジュールは毎月20日までに配布致しますが、学校行事などで急に変更となる可能性があります。あらかじめご了承ください。