



今月の目標を書こう

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりのひ みどりの日	5 こどものひ こどもの日	6 
7	8	9	10 たいよう いえたいいくかん 太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	11 ほんごうとくべつしえんがっこうたいいくかん 本郷特別支援学校体育館 18:30集合 ~20:15	12 	13
14	15	16	17 たいよう いえたいいくかん 太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	18 さかえ スポーツセンター たいいくかん 栄スポーツセンター体育館 18:50集合 ~20:30	19	20
21	22	23	24 たいよう いえたいいくかん 太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	25 ほんごうとくべつしえんがっこうたいいくかん 本郷特別支援学校体育館 18:30集合 ~20:15	26	27 しょうがいしゃ たいかい 障害者スポーツ大会 こじんきょうぎ 個人競技 9:00~13:00 @駒沢公園
28	29	30	31 たいよう いえたいいくかん 太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00			



【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、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。