

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 18:30集合 ~20:15	2 	3 駒沢クリニック 14:00~15:30 (申込者のみ)
4	5	6	7	8	9	10
			太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	本郷特別支援学校 18:30集合 ~20:15		
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日 			太陽の家体育館 18:30集合 ~20:00	本郷特別支援学校 18:30集合 ~20:15		
18	19	20	21	22	23	24
			藤沢西高校体育館予定 18:50集合 ~20:30	本郷特別支援学校 18:30集合 ~20:15		
25	26	27	28	 <p>インフルエンザに注意!!</p>		
			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。
- ・インフルエンザなどが流行する季節です。予防の為、体育館へ来た時と帰る時に手洗い・うがいをお願い致します。
- 保護者の方も一緒にお願いします。ご理解のほどよろしくお願い致します。

