



令和7年度 横浜ラポール

大人ウェルネス



体力を維持したい
体重が気になる…
1人では続けられない…

そんな方に！

健康づくりの1歩目として おすすめのプログラムです



体操や筋力トレーニング、ストレッチなどを個人の状況に合わせて指導を行います。

栄養士による講座や、ご希望に応じて相談も実施します。
また、定期的に体力や体重・体脂肪などを測定し、個人に合わせたアドバイスを行います。



対象 → **18歳以上**で障害者手帳をお持ちの方(障害種別問わない)

場所 → 横浜ラポール メインアリーナ

定員 → 20名程度 **参加費** → 無料

開催日時 → おおむね毎週月曜日
基礎コース13:15~14:15(60分間)
応用コース13:15~14:45(90分間)
※参加日から**最長6か月**ご参加いただけます

申込方法 → 横浜ラポール総合受付までお越しください

持ち物

- ・運動着 (動きやすい服装でご参加ください)
- ・室内履き (装具・車いすの方はそのまま大丈夫です)
- ・飲み物 (水分補給用に、各自ご用意ください)

4

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8 休館日	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 休館日	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 休館日	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 休館日	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 休館日	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 休館日	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 休館日	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 休館日	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 休館日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 休館日
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

2026

1

月	火	水	木	金	土	日
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日
5	6	7	8	9	10	11
12	13 休館日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2026

2

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 休館日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2026

3

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 休館日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

○が付いている日が実施予定日です。