

体力に自信がない方やひとりで運動に取り組むことが苦手な方向けのプログラムです。やり方やルールがわからなくても大丈夫！すぐに楽しめるレクリエーションスポーツで安心して参加できます。



木曜スポーツタイム

- 対 象 18歳以上で障害者手帳をお持ちの方
- 日 時 原則毎週木曜日 13:30 ~ 14:30
- 場 所 横浜ラポール メインアリーナ
- 定 員 30名（1年間の登録制です）
- 持ち物 動きやすい服装 室内履き 飲み物
- 申込方法 横浜ラポール総合受付まで

お越しください



参加費
無料

障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール

〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752

☎ 045-475-2050 📠 045-475-2053

木曜スポーツタイム担当



R7年度実施日程



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
29	30	31				休館日

1

2026

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	

2

2026

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	

3

2026

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					

※社会情勢等によりプログラムが中止となる場合がございます