

シルバースポーツの日

準備・モップがけは当番制になっておりますが、
参加者全員のご協力をお願い致します。

★当番の時間 午前9:30

★参加者時間 午前9:45

☆準備運動は9時50分から始めます☆

月	日	準備体操	内容(予定)	使用施設	備考	準備・掃除当番	
4	12	みんなの体操	8人制バレーボール 卓球	総合体育館		準備: 21~40	
		ストレッチ体操	ミニテニス・バドミントン			清掃: 21~40	
	26	みんなの体操	8人制バレーボール 卓球	総合体育館		準備: 41~60	
		ストレッチ体操	ペタンク			清掃: 41~60	
5	10	みんなの体操	8人制バレーボール ミニテニス・バドミントン	総合体育館	アンケート実施	準備: 61~80	
		ストレッチ体操	ユニカール			清掃: 61~80	
	25	みんなの体操	8人制バレーボール ミニテニス・バドミントン	総合体育館		チャレンジデー	準備: 81~100
		ストレッチ体操	卓球				清掃: 81~100
6	14	みんなの体操	卓球	総合体育館			準備: 101~111
		ストレッチ体操	8人制バレーボール				清掃: 101~111
	28	みんなの体操	卓球 ミニテニス・バドミントン	総合体育館		準備: 1~20	
		ストレッチ体操	ユニカール			清掃: 1~20	
7	12	みんなの体操	☆交流会☆ ユニカール	総合体育館	参加申込が必要です。	準備: 21~40	
		ストレッチ体操				清掃: 21~40	
	26	みんなの体操	8人制バレーボール ミニテニス・バドミントン	総合体育館		準備: 41~60	
		ストレッチ体操	卓球			清掃: 41~60	
8	9	みんなの体操	卓球 8人制バレーボール	総合体育館		準備: 61~80	
		ストレッチ体操	フライングディスク			清掃: 61~80	
	23	みんなの体操	8人制バレーボール ミニテニス・バドミントン	総合体育館		準備: 81~100	
		ストレッチ体操	ペタンク			清掃: 81~100	
9	13	みんなの体操	グラウンド・ゴルフ	総合体育館	※雨天時 総合体育館	準備: 101~111	
		ストレッチ体操				清掃: 101~111	
	27	みんなの体操	8人制バレーボール 卓球	総合体育館		準備: 1~20	
		ストレッチ体操	ミニテニス・バドミントン			清掃: 1~20	