

2025 TOPO イベントつうしん 7月号

夏本番の暑さがやってきます(;'▽')

たくさん食べてたくさん寝て、体力をつけて暑さを楽しもう！



7月5日(土)

TOPO 自炊レッスンクッキング第5弾！

『夏にぴったり！セタサラダうどん』

口あたりのいい冷たいうどんと夏野菜がとれるヘルシーなメニューを作ってみよう

◆会場…中央区文化センター 9階クッキングルーム

◆時間…10:00～12:00

◆参加費…1,700円 (家族500円 介助者無料)

◇持ち物…エプロン・三角巾・手拭き用タオル・飲料



7月19日(土)

TOPO フィットネス！【サルタ】VOL.2

『室内レクリエーションDAY in 西宮浜』

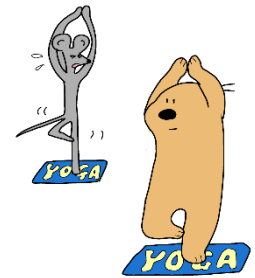
暑さをさけて室内で楽しく過ごしましょう！

音楽にあわせたトレーニングにもチャレンジしてみよう

◆会場…『西宮浜公民館』 ◆時間…9:40～11:40

◆参加費…1,000円

◇持ち物…タオル・飲料・着替え ★動きやすい服装と靴(サンダル等不可)



7月26日(土)

TOPO 主催の大会にチャレンジ！

『パリーテニス練習会』

夏の間は午前練習です 早起きしてきてくださいね

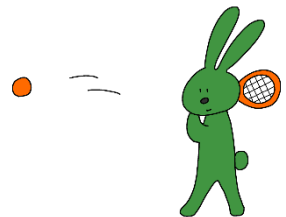
◆会場…しあわせの村テニスコート 雨天の場合は中止とします

◆時間…9:00～11:00 (8:45クラブハウス前にて受付します)

◆参加費…1,000円 (介助者無料)

◇持ち物…療育手帳・飲料・帽子・タオル・着替え・テニスシューズ(もしくは走りやすい靴)

★未経験者、初心者も無理なくラリーを楽しめるように遊びを取り入れた練習をします



◆8月の予定…9日『タンコンカン』／23日『花さんと躍ろう』(※23日はワラビーズもあります)

※9月6日～7日六甲レイクキャンプを予定しています

◆7月の参加申し込みは6/15までにガイド希望表〈FAX 078-862-8185〉かLINEをお願いします