

卒業時の支援について ～セルフケア習慣を維持するために～

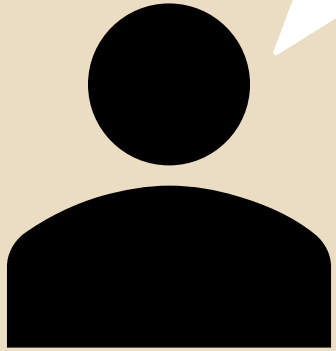


おきばり京野菜

1 卒業後の生活イメージを確認

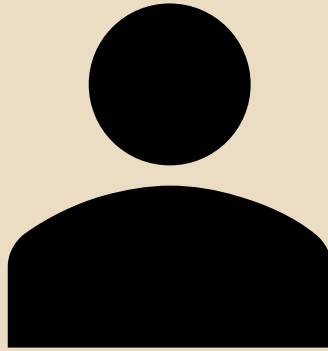
- 「身体状況が改善したらやりたいことに」について、事前に包括担当者から本人に確認してもらった。
- 担当者会議に出席し、利用者に短期集中予防プログラムについて、心身の状態改善を目指すサービスであることを説明。
- お二人とも、卒業時の状況が想像しにくい様子であったため、卒業が近づいて今後の生活の見通しがついたら、利用可能な社会資源等について紹介することを約束する。

2 開始2か月後に確認した卒業後の生活イメージ



Hさん

- 時々遊びに来る孫に食事をふるまったり、お小遣いをあげるのが生きがい。
- 少しでもお金を稼ぎたいと作業所に行きだしたため、通所を継続できるよう、卒業後も体力を維持したい。
- 以前より楽に歩けるようになって外出の自信がついた。
- 場所や時間が分かれば、地域の集まりにも興味がある。
- スマホが使えないため、動画は観れないが、パフレットの運動ならできそう。

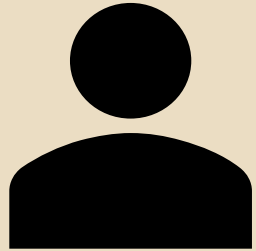


Oさん

- 足のしびれば変わらないが、タクシーに乗って友人と食事に行けた。
- デイサービスの宿題は毎日ではないがやっている。
- また妻と一緒に旅行にいけるといいなと思っている。
- 地域の集まりなどは面倒なため行きたくない。
- 動画を観てやるような運動なら卒業後も自宅でできそう。

上記を包括や事業所と共有し、卒業後のセルフケア習慣を維持するために必要な支援を検討した。

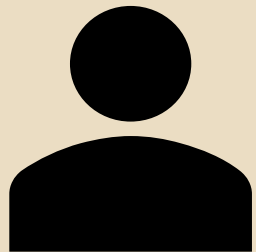
3 卒業に向けた地域包括支援センターの支援



Hさん

ケアマネジメントCの実施

- ・ 本人が卒業後に取り組むことを「私のプラン」に明記
- ・ 3か月後にモニタリングを実施し、卒業後の本人の生活を確認
⇒自立支援加算の算定



Oさん

ケアプランにセルフケアで取組内容を明記

- ・ 目標に対する具体策として、「定期的に運動すること」と「少しでも歩く」と設定
- ・ 口腔機能の維持のための取組を追記
- ・ 3か月後にモニタリングを実施し、卒業後の本人の生活を確認

4 セルフケアを維持するためのツール

おきばりやすカレンダー
今月のおきばりやすチャレンジ

2026年2月	運動	
	栄養	

月 火 水 木 金 土 日

使い方
目標が達成できた日は○を、ちょっとできなかった日は△を書きましよう
できなかった日は空白でOK
その日の体調を◎◎◎の中から選んで○で囲みましょう☆

2	3	4	5	6	7	8
◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎
9	10	11	12	13	14	15
◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎
16	17	18	19	20	21	22
◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎
23	24	25	26	27	28	
◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	

今月から1年間、皆さんの健康をサポートするおきばり京野菜です！
いつまでも豊かに暮らすためには、「自分の体は自分で守る」意識が大切です。
大切なのは毎日必ず運動することだけでなく、運動をのびること。これからも元気に過ごせるよう、未来の自分のためにコツコツがんばっていきましょう！

今月の○の数	振返り
個	

きょうと おきばりやす カレンダー
2026.2~2027.1

【おきばりカレンダーの使い方】

ステップ1 毎月の目標を決めましよう

毎月の目標例

①運動
・週に3回は動画を見て運動をする
・1日2つはパンフレットの運動をする

②栄養
・3食たんぱく質を食べる
・1口30回は噛むことを意識する

ステップ2 毎日の記録をつけましよう

ステップ3 ○の数を数えて、今月の振返りをしましよう

カレンダーを使って
体と心の元気を
維持しよう！

京都市おすすめの運動動画シリーズだよ！
毎日の運動にぜひ活用してね！

筋トレ① 筋トレ② 筋トレ③ 筋トレ④

卒業後も改善した生活習慣を継続できるように目標等を記入できるようなカレンダーを作成。最終日にプレゼント☆

京都市おすすめの運動動画にアクセスできる二次元コードつき

4 セルフケアを維持するためのツール

自分の足で一歩歩ける体を目指して 京(きょう)からはじめる ロコモ予防

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは?

筋肉・骨・関節等の運動器に障害が出て「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの移動能力が低下した状態のことです。

どうしてロコモを防ぐ必要があるの?

ロコモが進行すると、健康寿命が短くなり、介護が必要となる危険性が3.6倍高まります。

筋肉量の減少 → 運動器の障害 → 転倒による骨折の危険性 → 要支援・要介護

健康寿命とは?

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。一人ひとりが健やかに生活できる活力ある社会を実現するためには、「健康寿命の延伸」と「平均寿命との差の縮小」を実現する必要があります。

性別	平均寿命	健康寿命
男性	81.41歳	73.01歳
女性	87.45歳	72.90歳

【資料】厚生労働省「厚生労働省 令和4年国民生活基礎調査」
 健康寿命：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」
 令和4年国民生活基礎調査の中心テーマ「【高齢者の健康寿命】2019～2021年（令和4年国民生活基礎調査の中心テーマ）2019（令和4年）

要支援・要介護になる原因は?

令和4年の国民生活基礎調査によると、要支援・要介護の原因の第一位は運動器の障害*でした。要支援・要介護状態を防ぐためにも、ロコモ対策は効果的です。

原因	割合
運動器の障害	26.3%
認知症	16.6%
脳血管疾患	16.1%
高血圧による衰弱	13.2%
心疾患	5.1%
その他	22.7%

*運動器の障害、骨の関節、関節炎、関節痛、関節炎の2つ
 【資料】厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

運動 いつまでも元気な足腰でいるために、毎日続けましょう!

バランス能力 片脚立ち

◆1日の回数の目安◆
左右1分間で1セット、1日3セット

- 1 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立つ
- 2 床につかない程度に、片脚を上げる

姿勢をまっすぐにする

ポイント 支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

Hさんには近隣の地域資源の情報を提供し、必要時顔つなぎすることも伝える。

京都市の作成している自宅での隙間時間を活用してできる運動が紹介されているパンフレットを提供。

伏水 2月号

～伏見区福祉センター～
 日 時：2月24日(日) 午後2時～3時半
 場 所：第1会議室
 定 員：各20名(先着順 代席不可)
 持ち物：筆記用具、飲み物
 ※野ばら社「みんなのコーラス」の教材を必ず持参してください。

健康はつらつ!!

～冬バテの原因と解消法～
 日 時：2月25日(水) 午後1時30分～4時
 場 所：2階 第1会議室
 定 員：15名(先着順、代席不可)
 申込み：1月21日(水) 午前9時～(電話予約)
 申込み：1月23日(金) 午前9時～(来場予約)
 ※参加費が不明な場合は、029からお問い合わせください。

みんなのヘルスケア講座

～高齢者向け～
 日 時：① 2月3日(水) 午前10時～11時 初級
 ② 2月10日(水) 午前10時～11時 初級
 ③ 2月17日(水) 午前10時～11時 初級
 ④ 2月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑤ 2月31日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑥ 2月7日(土) 午前10時～11時 初級
 ⑦ 2月14日(土) 午前10時～11時 初級
 ⑧ 2月21日(土) 午前10時～11時 初級
 ⑨ 2月28日(土) 午前10時～11時 初級
 ⑩ 3月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑪ 3月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑫ 3月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑬ 3月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑭ 4月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑮ 4月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑯ 4月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑰ 4月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑱ 5月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑲ 5月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑳ 5月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉑ 5月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉒ 5月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉓ 6月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉔ 6月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉕ 6月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉖ 6月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉗ 7月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉘ 7月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉙ 7月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉚ 7月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉛ 8月1日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉜ 8月8日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉝ 8月15日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉞ 8月22日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉟ 8月29日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊱ 9月5日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊲ 9月12日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊳ 9月19日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊴ 9月26日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊵ 10月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊶ 10月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊷ 10月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊸ 10月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊹ 10月31日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊺ 11月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊻ 11月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊼ 11月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊽ 11月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊾ 12月5日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊿ 12月12日(日) 午前10時～11時 初級
 ① 12月19日(日) 午前10時～11時 初級
 ② 12月26日(日) 午前10時～11時 初級
 ③ 1月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ④ 1月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑤ 1月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑥ 1月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑦ 1月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑧ 2月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑨ 2月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑩ 2月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑪ 2月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑫ 3月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑬ 3月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑭ 3月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑮ 3月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑯ 4月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑰ 4月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑱ 4月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑲ 4月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑳ 4月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉑ 5月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉒ 5月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉓ 5月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉔ 5月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉕ 6月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉖ 6月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉗ 6月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉘ 6月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉙ 7月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉚ 7月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉛ 7月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉜ 7月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉝ 7月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉞ 8月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉟ 8月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊱ 8月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊲ 8月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊳ 9月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊴ 9月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊵ 9月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊶ 9月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊷ 10月1日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊸ 10月8日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊹ 10月15日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊺ 10月22日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊻ 10月29日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊼ 11月5日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊽ 11月12日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊾ 11月19日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊿ 11月26日(日) 午前10時～11時 初級
 ① 12月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ② 12月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ③ 12月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ④ 12月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑤ 12月31日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑥ 1月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑦ 1月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑧ 1月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑨ 1月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑩ 2月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑪ 2月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑫ 2月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑬ 2月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑭ 3月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑮ 3月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑯ 3月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑰ 3月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑱ 3月31日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑲ 4月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑳ 4月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉑ 4月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉒ 4月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉓ 5月5日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉔ 5月12日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉕ 5月19日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉖ 5月26日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉗ 6月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉘ 6月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉙ 6月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉚ 6月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉛ 6月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉜ 7月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉝ 7月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉞ 7月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉟ 7月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊱ 8月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊲ 8月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊳ 8月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊴ 8月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊵ 8月31日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊶ 9月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊷ 9月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊸ 9月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊹ 9月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊺ 10月5日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊻ 10月12日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊼ 10月19日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊽ 10月26日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊾ 11月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊿ 11月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ① 11月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ② 11月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ③ 11月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ④ 12月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑤ 12月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑥ 12月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑦ 12月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑧ 1月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑨ 1月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑩ 1月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑪ 1月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑫ 2月1日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑬ 2月8日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑭ 2月15日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑮ 2月22日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑯ 2月29日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑰ 3月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑱ 3月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑲ 3月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑳ 3月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉑ 4月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉒ 4月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉓ 4月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉔ 4月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉕ 4月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉖ 5月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉗ 5月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉘ 5月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉙ 5月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉚ 6月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉛ 6月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉜ 6月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉝ 6月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉞ 7月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉟ 7月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊱ 7月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊲ 7月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊳ 7月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊴ 8月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊵ 8月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊶ 8月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊷ 8月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊸ 9月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊹ 9月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊺ 9月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊻ 9月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊼ 9月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊽ 10月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊾ 10月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊿ 10月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ① 10月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ② 11月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ③ 11月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ④ 11月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑤ 11月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑥ 12月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑦ 12月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑧ 12月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑨ 12月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑩ 12月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑪ 1月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑫ 1月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑬ 1月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑭ 1月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑮ 2月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑯ 2月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑰ 2月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑱ 2月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑲ 3月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑳ 3月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉑ 3月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉒ 3月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉓ 3月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉔ 4月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉕ 4月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉖ 4月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉗ 4月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉘ 5月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉙ 5月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉚ 5月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉛ 5月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉜ 6月1日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉝ 6月8日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉞ 6月15日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉟ 6月22日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊱ 6月29日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊲ 7月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊳ 7月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊴ 7月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊵ 7月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊶ 8月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊷ 8月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊸ 8月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊹ 8月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊺ 8月31日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊻ 9月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊼ 9月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊽ 9月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊾ 9月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊿ 10月5日(日) 午前10時～11時 初級
 ① 10月12日(日) 午前10時～11時 初級
 ② 10月19日(日) 午前10時～11時 初級
 ③ 10月26日(日) 午前10時～11時 初級
 ④ 11月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑤ 11月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑥ 11月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑦ 11月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑧ 11月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑨ 12月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑩ 12月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑪ 12月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑫ 12月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑬ 1月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑭ 1月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑮ 1月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑯ 1月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑰ 2月1日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑱ 2月8日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑲ 2月15日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑳ 2月22日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉑ 2月29日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉒ 3月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉓ 3月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉔ 3月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉕ 3月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉖ 4月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉗ 4月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉘ 4月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉙ 4月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉚ 4月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉛ 5月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉜ 5月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉝ 5月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉞ 5月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉟ 6月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊱ 6月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊲ 6月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊳ 6月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊴ 7月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊵ 7月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊶ 7月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊷ 7月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊸ 7月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊹ 8月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊺ 8月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊻ 8月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊼ 8月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊽ 9月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊾ 9月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊿ 9月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ① 9月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ② 9月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ③ 10月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ④ 10月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑤ 10月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑥ 10月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑦ 11月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑧ 11月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑨ 11月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑩ 11月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑪ 12月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑫ 12月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑬ 12月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑭ 12月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑮ 12月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑯ 1月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑰ 1月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑱ 1月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑲ 1月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑳ 2月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉑ 2月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉒ 2月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉓ 2月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉔ 3月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉕ 3月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉖ 3月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉗ 3月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉘ 3月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉙ 4月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉚ 4月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉛ 4月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉜ 4月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉝ 5月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉞ 5月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉟ 5月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊱ 5月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊲ 6月1日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊳ 6月8日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊴ 6月15日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊵ 6月22日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊶ 6月29日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊷ 7月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊸ 7月13日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊹ 7月20日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊺ 7月27日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊻ 8月3日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊼ 8月10日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊽ 8月17日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊾ 8月24日(日) 午前10時～11時 初級
 ㊿ 8月31日(日) 午前10時～11時 初級
 ① 9月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ② 9月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ③ 9月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ④ 9月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑤ 10月5日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑥ 10月12日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑦ 10月19日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑧ 10月26日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑨ 11月2日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑩ 11月9日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑪ 11月16日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑫ 11月23日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑬ 11月30日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑭ 12月7日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑮ 12月14日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑯ 12月21日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑰ 12月28日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑱ 1月4日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑲ 1月11日(日) 午前10時～11時 初級
 ⑳ 1月18日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉑ 1月25日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉒ 2月1日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉓ 2月8日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉔ 2月15日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉕ 2月22日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉖ 2月29日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉗ 3月6日(日) 午前10時～11時 初級
 ㉘ 3月13日(日) 午前10時～11