

# 7月スポーツ教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	3 重度障害者の ポッチャのひろば 13:00 15:00 重度障害者の プールのひろば 12:00 13:00
4 リズム体操のひろば 13:00 14:00	5 水中運動 14:00 15:00 バランスボール 16:00 17:00	6 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	7 休館日	8 	9 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	10 都障水連による 水泳入門教室 (入門:知) 12:00 13:00 (その他) 18:00 20:20
11 みんなで卓球 12:00 14:00	12 初心者水泳教室 13:00 15:00 介護予防体操クラブ 12:00 13:00	13 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30 プチ体力測定 14:30 16:30	14 休館日	15 	16 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	17 あそびの広場 12:00 13:00 ティーボールのひろば 14:00 16:00 (雨天時13-15) 重度障害者の プールのひろば 12:00 13:00
18 日曜広場 13:00 15:00	19 あそびの広場 12:00 13:00 水中運動 14:00 15:00 バランスボール 16:00 17:00	20 休館日	21 休館日	22 水泳ワンポイントレッスン 13:00 15:00	23 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	24 あそびの広場 12:00 13:00
25 トランポリン 14:30 16:00	26 中上級者水泳教室 13:00 15:00 介護予防体操クラブ 12:00 13:00	27 健康クラブ 13:00 14:30	28 休館日	29 	30 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	31 あそびの広場 12:00 13:00

これらの教室は事前申し込みの必要がなく、利用証の提出だけでどなたでも参加できます。  
 参加ご希望の方は当日直接会場までお越しのうえ、お気軽にご参加ください。  
 (対象者が限られているものもございます。詳しくは、裏面のご案内でご確認ください。)