● １０月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 レッツ！ 車いすバスケ 9:00→12:00 あそびのひろば 12:00→13:00	3 グラウンドゴルフ のひろば 14:00→16:00 （雨天時：13-15）	4 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	5 休館日	6 水中運動 14:00 ↓ 15:00	7 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	8 都障水連による 水泳教室 （入門：知） 12:00→13:00 （入門：知的以外） 18:00→19:00 （育成） 19:00→20:20
9 リズム体操のひろば 13:00 ↓ 14:00	10	11 休館日	12 休館日	13 初心者水泳教室 13:00 ↓ 15:00	14 レクリエーション スポーツ 13:00→14:30 バランスボール 14:30→15:30 卓球教室 18:30→20:30	15 重度障害者の プールのひろば 12:00→13:00 ティーボールのひろば 14:00→16:00 （雨天時：13-15）
16 日曜広場 13:00 ↓ 15:00	17 介護予防運動教室 12:00→13:00 グラウンドゴルフ のひろば 14:00→16:00 （雨天時：13-15）	18 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	19 休館日	20 水中運動 14:00 ↓ 15:00	21 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	22 トランポリン 13:00 ↓ 15:00
23 あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00	24	25 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	26 休館日	27 中上級者水泳教室 13:00 ↓ 15:00	28 健康クラブ 13:00→14:30 バランスボール 14:30→15:30	29 障害者スポーツ体験 12:00 ↓ 15:00
30	31 介護予防運動教室 12:00→13:00 みんなでバドミントン 18:30→20:30					

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、事業のご案内でご確認ください。）

東京都多摩障害者スポーツセンター