

● 12月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
						1 
2 	3 	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 あそびのひろば 12:00→13:00 都障水連による 水泳教室 <small>(知)12:00→13:00 (知以外)16:00→17:00 (育成)19:00→20:20</small> ティーボールのひろば 13:00→15:00
9 体力測定 13:00 ↓ 15:30	10 介護予防運動教室 12:00 ↓ 13:00	11 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	12 休館日	13 	14 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	15 レッツ！車いすバスケ 9:00→12:00 重度障害者の プールのひろば 12:00→13:00 あそびのひろば 12:00→13:00 リズム体操のひろば 13:00→14:00
16 障害者週間 記念事業	17 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	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 知的障害者の スポーツ教室 18:00→19:00	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 ↓ 14:30
23 	24 	25 休館日	26 休館日	27 ワンポイント 水泳教室 13:00→15:00 中上級ワンポイント 水泳教室 13:00→15:00	28 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	29 休館日
30 休館日	31 休館日					

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、当日受付にてカード交換後、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。)