

● 3月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
					1 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	2 みんなで卓球 12:00 ↓ 14:00
3 あそびのひろば 12:00→13:00 水中運動 12:00→13:00	4 	5 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	6 休館日	7 	8 リフレッシュ健康体操 13:00→14:00 バランスボール 14:00→15:30	9 トランポリン 13:00→14:30 都障水連による 水泳教室 (知)12:00→13:00 (知以外)16:00→17:00 (育成)19:00→20:20
10 第24回 ショートテニス大会	11 介護予防運動教室 12:00→13:00 チャレンジ・ザ 最大筋力 17:30→20:30	12 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	13 休館日	14 	15 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	16 体力測定 13:00 ↓ 15:30
17 重度プール 12:00→13:00 日曜広場 13:00→15:00	18 	19 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	20 レッツ!車いすバスケ 9:00 ↓ 15:00	21 休館日	22 リフレッシュ健康体操 13:00→14:00 バランスボール 14:00→15:30	23 あそびのひろば 12:00→13:00 リズム体操のひろば 13:00→14:00
24 	25 介護予防運動教室 12:00→13:00 水中運動 14:00→15:00	26 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	27 休館日	28 知的障害者の スポーツ教室 18:00 ↓ 19:00	29 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	30 さくらまつり
31 		☆Twitter開設のお知らせ☆ センターの実施事業や、障害者のスポーツに関する情報などツイートします。				

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。)

東京都多摩障害者スポーツセンター