

● 3月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
						1 みんなで卓球 10:00 ↓ 12:00
2 水中運動 12:00 ↓ 13:00	3 	4 レクリエーション スポーツ (手のひら健康パレー) 13:00→14:30	5 休館日	6 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級ワンポイント水泳 14:00→15:00	7 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	8 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
9 ショートテニス 大会	10 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	11 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	12 休館日	13 知的障害者の スポーツ教室 18:00 ↓ 19:00	14 リフレッシュ健康体操 13:00→14:00 バランスボール 14:00→15:00	15 レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00 あそびのひろば (トランポリン) 12:00→13:00
16 重度ジュニアのひろば 10:00→12:00 重度プールの ひろば 12:00→13:00 日曜広場 13:00→15:00	17 チャレンジ ウォーキングタイム 12:15 ↓ 12:45	18 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	19 休館日	20 	21 	22 トランポリン 13:00 ↓ 14:30
23 	24 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	25 あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00	26 休館日	27 水中運動 14:00 ↓ 15:00	28 リフレッシュ健康体操 13:00→14:00 バランスボール 14:00→15:00	29 さくらまつり
30 あそびのひろば (リズム体操) 12:00 ↓ 13:00	31 あそびのひろば 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