

● 8月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	3 休館日	4 	5 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	6 
7 あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00	8 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	9 レクリエーション スポーツ (インドアペタンク) 13:00 ↓ 14:30	10 休館日	11 あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00	12 休館日	13 レッツ!車いす バスケット 9:00→12:00 リズムタイム♪ 12:00→13:00
14 重度プール 12:00→13:00 日曜広場 13:00→15:00	15 	16 レクリエーション スポーツ (インドアペタンク) 13:00 ↓ 14:30	17 休館日	18 	19 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	20 
21 	22 	23 	24 休館日	25 みんなで バドミントン 18:30 ↓ 20:30	26 	27 納涼祭
28 	29 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	30 	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。)

東京都多摩障害者スポーツセンター