

6月スポーツ教室・事業カレンダー

各種教室の詳細は事業案内・ポスターでご確認ください！

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ☆体力測定 ①13:30~14:20 ②14:30~15:20 知的障害者の水泳教室 17:30~19:30
5	6 ☆はじめよう！ 水泳入門 13:30~15:00	7 ワンポイント水泳 13:30~15:30	8	9 TAMAアクア ※15歳以上 10:00~10:50	10 お手軽・簡単 エクササイズ 13:30~15:00	11 ☆TAMAウォークラリー (センター周辺) 13:30~16:00
12	13 ☆はじめよう！ 水泳入門 13:30~15:00	14 健康づくり ウォーキング 10:00~11:30	15	16 レクリエーション・ スポーツ インドアバタンク 13:30~15:00	17 ☆はじめよう！ 卓球入門 13:30~15:30	18
19 ◆レッツ★ 車いすバスケ 9:30~11:30 ◆レッツ★HIP HOP 13:30~15:00 のびのびプールの ひろば ※肢体不自由児者 介助者 13:30~15:30	20 ☆はじめよう！ 水泳入門 13:30~15:00 ☆【オンライン】 リズム&ストーリー 13:30~14:30	21	22	23 ワンポイント卓球 13:30~15:30 ☆【オンライン】 ヨガの時間 13:30~15:00	24 ☆はじめよう！ 卓球入門 13:30~15:30	25 ワンポイント卓球 13:30~15:30 水泳選手育成教室 17:30~19:30 ◆作ってチャレンジ！ レクタイム 13:30~15:30
26 ☆チャレンジ！ ジュニアスポーツ 10:00~11:30 ☆GOGOキッズ運動 13:15~14:15 ☆GOGOジュニア運動 14:30~15:30	27 ☆はじめよう！ 水泳入門 13:30~15:00	28 ☆変形性関節症の 運動教室 9:30~11:00	29	30		

ラジオ体操

午前 9:25~
午後 13:25~
夜間 17:25~
※各施設で実施

申込制の教室について

☆マークが付いている教室は
事前申し込みとなります。
申込書は受付、またはHPにて
配布いたします。

☆マークのない教室は、
申し込み不要です。
当日に受付でカード交換をして、
会場までお越しください。

体力測定は、二部制に分かれて実施し
ます。

◆マークがついた教室は、
障害の有無にかかわらず、
ご参加いただけます。ぜひ家族や
ご友人と一緒にご参加ください！

※相談事業は事前に予約が必要です。
ご希望される方は受付または電話で
お問い合わせ下さい。