

# 5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 ☆はじめよう！ トランポリン入門 9：30～11：00 ◆みんなで交流★ バドミントン 13：30～15：30	2	3	4	5 ◆レッツ★ 車いすバスケ 9：30～11：30	6	7 ☆あそびのひろば In公園 (野川公園) 13：00～15：30
8 ☆はじめよう！ トランポリン入門 9：30～11：00 ワンポイント水泳 13：30～15：30	9 ◆みんなで交流★ グラウンド・ゴルフ (谷保第3公園) ※センター集合 13：30～15：31	10 TAMAアクア ※15歳以上 10：00～10：50	11	12 健康づくり ウォーキング 10：00～11：30	13	14 ☆GOGO親子で 運動タイム 13：30～15：00
15 のびのびプールの ひろば ※肢体不自由児者 介護者 13：30～15：31	16 【動画配信】 作ってチャレンジ！ レクタイム～自宅編～	17 ☆【オンライン】 作ってチャレンジ！ レクタイム 13：30～15：00	18	19 レクリエーション・ スポーツ インドアバタンク 13：30～15：00	20 お手軽・簡単 エクササイズ 13：30～15：00	21
22	23 ☆【オンライン】 リズム&ストーリー 13：30～14：30	24 ワンポイント卓球 17：30～19：30	25	26 ☆【オンライン】 ヨガの時間 13：30～15：00	27	28
29	30	31				

## 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。

みんなで交流グラウンド・ゴルフは、  
受付前に集合して下さい。

◆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。