

7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！ 卓球入門 (体育館) 13:30~15:30	2 ☆GOGO親子で 運動タイム (体育館) 13:30~15:00
3 ☆はじめよう！ 水泳入門 (プール) 13:30~15:00	4	5	6	7 ☆【オンライン】 作ってチャレンジ！ レクタイム (集会室) 13:30~15:00	8 ☆はじめよう！ 卓球入門 (体育館) 13:30~15:30	9 ◎ブラインドスポーツ 体験 (体育館) 13:30~15:00
10 ☆はじめよう！ 水泳入門 (プール) 13:30~15:00 ◆レッツ★HIP HOP (体育館) 13:30~15:00	11 ☆【オンライン】 リズム&ストーリー (集会室) 13:30~14:30	12 ☆変形性関節症の 運動教室 (体育館) 9:30~11:00	13	14 ◎TAMAアクア ※15歳以上 (プール) 10:00~10:50 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 17:30~19:30	15 ◎お手軽・簡単 エクササイズ (体育館) 13:30~15:00	16 ◆みんなで交流 ★卓球 (体育館) 13:30~15:30
17 ☆はじめよう！ 水泳入門 (プール) 13:30~15:00	18 ◎感覚を刺激！ リラックスタイム (体育館) 13:30~15:30	19	20	21 ◎レクリエーション・ スポーツ インドアバタンク (体育館) 13:30~15:00	22	23 ◎知的障害者の水泳教室 (プール) 17:30~19:30
24 ☆はじめよう！ 水泳入門 (プール) 13:30~15:00 ◆レッツ★ 車いすバスケ (体育館) 9:30~11:30	25 【動画配信】 作ってチャレンジ！ レクタイム~自宅編~	26 ☆変形性関節症の 運動教室 (体育館) 9:30~11:00	27	28 ◎ヨガの時間 (体育館) 13:30~15:00	29	30 ◎ワンポイント水泳 (プール) 13:30~15:30
31						

ラジオ体操

午前 9:10~
午後 13:10~
夜間 17:15~
※各施設で実施

教室カレンダーの見方について

☆:事前の申込が必要な教室
申込書は受付、またはHPにて
配布いたします。

◎:当日参加が可能な教室
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。

◆:当日参加及び地域の方
障害有無に関わらずご参加いた
できます。ぜひ家族や友人と一緒
に参加してください！

※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。