

# 9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	5	6 ◎レクリエーション・スポーツ (ユニカール) (体育館) 13:30~15:00	7	8 ☆【オンライン】作ってチャレンジ！ (レクタイム) 13:30~15:00	9 ◎お手軽・簡単エクササイズ (体育館) 13:30~15:00	10 ☆体力測定 (体育館) ①13:30~14:20 ②14:30~15:20
11 ◆レッツ★HIP HOP (体育館) 13:30~15:00 ◎のびのびプールのひろば 重度障害者対象 (肢体不自由) (プール) 13:30~15:30	12 ☆【オンライン】リズム&ストーリー (集会室) 13:30~14:30	13 ◎TAMAアクア ※15歳以上 (プール) 10:00~10:50	14	15 ◎ワンポイント水泳 (プール) 13:30~15:30 ◎健康づくりウォーキング (体育館) 10:00~11:30	16	17 ☆第39回 水泳記録会 東京2020大会1周年記念事業 (プール) 定員:100名
18 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 17:30~19:30 ◆レッツ★車いすバスケット (体育館) 9:30~11:30	19 ◎ブラインドスポーツ体験 (体育館) 13:30~15:00	20	21	22 ◎ヨガの時間 (体育館) 13:30~15:00	23 ◎感覚を刺激！ リラックスタイム 重度知的障害者対象 (体育館) 13:30~15:30	24 ◎知的障害者の水泳教室 (プール) 17:30~19:30
25 ☆GOGO親子で運動タイム (体育館) 13:30~15:00	26 【動画配信】作ってチャレンジ！ (レクタイム) ~自宅編~	27 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 17:30~19:30	28	29	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だけます。ぜひ家族や友人と一緒に参加してください！

体力測定は、二部制に分かれて実施します。

※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。