11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!

B	月	火	水	木	金	±	ラジオ体操
		1	2	3 ☆あそびのひろばIn公園 (野川公園) 13:00~15:30	4	5 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 13:30~15:30	午前 9:10~ 午後 13:10~
6	7	8	9	10	11	12	夜間 17:15~
☆第36回 卓球大会 (体育館)		◎レクリエーション・ スポーツ ユニカール (体育館)13:30~15:00		◎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		☆第36回サウンドテーブル テニス大会 (体育館)	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。
13 ☆G0G0親子で運動タイム 対象:4歳以上小学3年生以下の	14 ◆みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ	15 ◎健康づくりウォーキング (体育館)	16	17 ☆ ◎【ハイブリット】 ヨガの時間	18 ⑤お手軽・簡単 エクササイズ	19 ◎感覚を刺激! リラックスタイム	
知的障害児、介助者 (体育館) 13:30~15:00	(谷保第3公園) 集合場所:センター受付前 集合時間:13:00	10:00~11:30		(オンライン・体育館) 13:30~15:00	(体育館) 13:30~15:00	対象:知的障害児者 (体育館) 13:30~15:30	◎:当日参加が可能な教室 申し込み不要です。
	13:30~15:30					○知的障害者の水泳教室 対象:知的障害児者	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。
						(プール) 17:30~19:30	◆: 当日参加及び地域の方
		22 ◎ワンポイント水泳	23	24	25	26 ★ ◆みんなで交流☆	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
車いすバスケ (体育館) 9:30~11:30	リズム&ストーリー 対象:障害者、福祉施設、作業者等 13:30~14:30	(プール) 13:30~15:30				テニス (谷保第3公園テニスコート) 13:30~15:30	参加してください!
◆レッツ☆HIPHOP (体育館) 13:30~15:00	13 1 30 14 1 30					◎ワンポイント卓球 (卓球室) 17:30~19:30	「あそびのひろばIn公園」及び「み んなで交流☆グラウンド・ゴルフ」 は、雨天中止になります。
27	0.0	00	20				【ハイブリッド】ヨガの時間は、 オンラインのみ申込が必要となり
☆脳血管障害者の	28 【動画配信】	29 ☆はじめよう!卓球入門	30				ます。
運動教室 対象:脳血管障害者、介助者 (体育館) 9:30~11:00	作ってチャレンジ! レクタイム〜自宅編〜	(体育館) 17:30~19:30					※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。

東京都多摩障害者スポーツセンター