

# 12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 ◎ワンポイント水泳 (プール) 13:30~15:30
4 ◆障害者週間記念事業 (体育館ほか) ※プールはセンター利用登録者のみ 9:00~16:30 ◆作ってチャレンジ! レクタイム (体育館) 13:30~15:30 夜間は利用できません <片づけ作業のため>	5	6 ☆はじめよう! 卓球入門 (体育館) 17:30~19:30	7	8 ◎TAMAアクア ※15歳以上 (プール) 10:00~10:50	9	10 ◎ブラインドスポーツ 体験 対象:視覚障害児者 (体育館) 13:30~15:00 ◎水泳選手育成教室 対象:身体障害児者 (プール) 17:30~19:30
11 ☆脳血管障害者の 運動教室 対象:脳血管障害者、介助者 (体育館) 9:30~11:00 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 13:30~15:30	12	13 ☆はじめよう! 卓球入門 (体育館) 17:30~19:30	14	15 ◎健康づくり ウォーキング (体育館) 10:00~11:30	16 ◎お手軽・簡単 エクササイズ (体育館) 13:30~15:00	17 ☆チャレンジ! ジュニアスポーツ (体育館) 10:00~11:30 ☆GOGOキッズ運動 (体育館) 13:15~14:15 ☆GOGOジュニア運動 (体育館) 14:30~15:30 ◎知的障害者の 水泳教室 (プール) 17:30~19:30
18 ◆レッツ☆車いすバスケ (体育館) 9:30~11:30 ☆ ◆みんなで交流☆ ポッチャ (国分寺市民スポーツセン ター) 9:30~12:00(予定)	19 ☆【オンライン】 リズム&ストーリー 対象: 障害者福祉施設作業所 等 13:30~14:30	20 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 13:30~15:30 ☆はじめよう!卓球入門 (体育館) 17:30~19:30	21	22 ◎ ☆【ハイブリッド】 ヨガの時間 (オンライン・体育館) 13:30~15:00	23	24
25 ☆脳血管障害者の 運動教室 対象:脳血管障害者、介助者 (体育館) 9:30~11:00	26	27	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!

【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ます。

チャレンジ!ジュニアスポーツ  
対象:小中学生の身体障害児  
介助者

GOGOキッズ運動  
対象:4歳以上小学3年生以下の知的障害児  
介助者

GOGOジュニア運動  
対象:小学4年生以上中学生以下の知的障害児  
介助者

知的障害者の水泳教室  
対象:知的障害児者

※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。