

1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	7
8 ☆GOGO親子で運動タイム(体育館) 対象：4歳以上小学3年生以下の障害児、介護者 13：30～15：00	9	10	11	12 ◎健康づくりウォーキング(体育館) 10：00～11：30	13 ◎お手軽・簡単エクササイズ(体育館) 13：30～15：00	14 ◆みんなで交流☆ポッチャ(体育館) 13：30～15：30
15 ◆レッツ☆HIPHOP(体育館) 13：30～15：00	16 ◎ワンポイント水泳(プール) 13：30～15：30	17 ◎TAMAアクア※15歳以上(プール) 10：00～10：50	18	19	20 ◎レクリエーション・スポーツお楽しみスポーツ(体育館) 13：30～15：00	21 ☆体力測定(体育館) ①13：30～14：20 ②14：30～15：20
22	23 ☆【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	24	25	26 ☆ ◎【ハイブリッド】ヨガの時間(オンライン・体育館) 13：30～15：00	27	28 ☆ ◆みんなで交流☆バドミントン(東大和市民体育館) 9：30～16：00
29 ◎ワンポイント卓球(卓球室) 17：30～19：30	30 【動画配信】作ってチャレンジ！レクタイム～自宅編～	31 ◎ワンポイント卓球(卓球室) 17：30～19：30				

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、

◆：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。

【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。

※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。