

2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 ◆みんなで交流☆ サッカー (体育館) 9:30~11:30
5 ☆第18回 ボッチャ大会 (体育館)	6	7	8	9	10 ◎お手軽・簡単 エクササイズ (体育館) 13:30~15:00	11 ☆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 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 13:30~15:30
12 ☆はじめよう! トランポリン入門 (体育館) 9:30~11:00 ◆作ってチャレンジ! レクタイム (体育館) 13:30~15:30	13	14 ◎TAMAアクア ※15歳以上 (プール) 10:00~10:50	15	16 ◎ ☆【ハイブリッド】 ヨガの時間 (オンライン・体育館) 13:30~15:00	17 ◎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	18 ◎水泳選手育成教室 (プール) 対象：身体障害児者 17:30~19:30
19 ☆はじめよう! トランポリン入門 (体育館) 9:30~11:00 ◆レッツ☆HIPHOP (体育館) 13:30~15:00	20 ☆【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	21 ◎健康づくり ウォーキング (体育館) 10:00~11:30	22	23	24	25 ◆みんなで交流☆ ショートテニス (体育館) 13:30~15:30
26 ☆はじめよう! トランポリン入門 (体育館) 9:30~11:00 ◎ワンポイント水泳 (プール) 13:30~15:30	27	28				

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！

【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
介護者

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

※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。