

3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 ☆【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	7	8	9	10 ◎お手軽・簡単 エクササイズ (体育館) 13：30～15：00	11
12 ☆はじめよう！ トランポリン入門 (体育館) 9：30～11：00	13	14 ◎ワンポイント水泳 (プール) 13：30～15：30	15	16	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 ☆◆みんなで交流☆ テニス (谷保第3公園テニスコート) 13：30～15：30
19 ☆◆TAMAスポーツ際 (体育館ほか)	20	21 ◆レッツ☆ 車いすバスケ (体育館) 9：30～11：30 ☆◆みんなで交流☆ サッカー (ミズノフットサルプラザ調布) 14：00～17：00	22	23 ◎ ☆【ハイブリッド】 ヨガの時間 (オンライン・体育館) 13：30～15：00	24	25 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 17：30～19：30
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HPI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。

※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。