

5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) 13:00~15:00	4 ☆GOGO親子で運動タイム (体育館) 13:00~14:30	5 ☆◆パラカヌー体験 (プール) 13:00~15:00 ※地域住民の方は 当日先着順とします	6 ◎レッツ☆車いすバスケ (体育館) 9:00~11:30 ◎みんなで交流☆ バドミントン (体育館) 13:00~15:00
7 ◎トランポリンタイム (体育館) 9:00~11:30 ☆TAMAウォークラリー (センター周辺) 13:00~16:00	8	9	10	11 ◎健康づくり ウォーキング (体育館) 10:00~11:30	12	13 ☆あそびのひろばIn公園 (都内公園) 13:00~16:00 ※受講決定通知書にて 実施場所を記載します
14 ◎のびのびプールの ひろば (プール) 12:30~14:30	15 ◎みんなで交流☆ グラウンドゴルフ (谷保第3公園) 13:00~15:00 ※集合場所:センター	16 ◎TAMAアクア ※15歳以上 (プール) 10:00~10:50	17	18 ◎レクリエーション・ スポーツ (体育館) 13:30~15:00	19 ◎お手軽・簡単 エクササイズ (体育館) 13:30~15:00	20
21	22 ☆【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	23 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 17:00~19:00	24	25 ☆◎【ハイブリット】 ヨガの時間 (オンライン・体育館) 13:30~14:30	26	27
28	29	30 ☆変形性関節症の 運動教室 (体育館・集会室・プール) 9:30~11:00 ☆【オンライン】 作ってチャレンジ! レクタイム 対象:障害者福祉施設作 業所等 13:30~15:00	31			

ラジオ体操

午前 9:10~
午後 13:10~
夜間 17:45~
※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!

【ハイブリット】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。