# 6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<br>◎ワンポイント水泳<br>（プール）<br>10：00～11：30 | 2 | 3 |
| 4<br>☆GOGO親子で運動タイム<br>対象：4歳以上小学３年生以下の障害児・介護者<br>（体育館）<br>13：00～14：30 | 5 | 6<br>☆変形性関節症の運動教室<br>対象：変形性関節症者・介護者<br>（体育館→集会室→プール）<br>9：30～11：00 | 7 | 8<br>◎TAMAアクア<br>※15歳以上<br>（プール）<br>10：00～10：50 | 9<br>◎ブラインドスポーツ体験<br>対象：視覚障害児者<br>（体育館）<br>13：30～15：00 | 10<br>☆体力測定<br>（体育館）<br>①13：30～14：20<br>②14：30～15：20<br>◎知的障害者の水泳教室<br>対象：知的障害児者<br>（プール）<br>17:30～19：30 |
| 11<br>◆レッツ☆HIPHOP<br>（体育館）<br>13：30～15：00 | 12<br>◎健康づくりウォーキング<br>（集会室）<br>10：00～11：30<br>※今月のみ、集会室での開催になります。 | 13<br>☆変形性関節症の運動教室<br>対象：変形性関節症者・介護者<br>（体育館→集会室・プール）<br>9：30～11：00 | 14 | 15<br>◎レクリエーション・スポーツ<br>（体育館）<br>13：30～15：00 | 16<br>◎お手軽・簡単エクササイズ<br>（体育館）<br>13：30～15：00 | 17<br>☆GOGOキッズ運動<br>（体育館）<br>9：15～10：15<br>☆GOGOジュニア運動<br>（体育館）<br>10：30～11：30<br>☆チャレンジ！ジュニアスポーツ<br>（体育館）<br>13：00～14：30<br>◎水泳選手育成教室<br>（プール）<br>18：00～20：00 |
| 18<br>◎ワンポイント卓球<br>（卓球室）<br>13：00～15：00 | 19<br>☆【オンライン】リズムストーリー<br>対象：障害者福祉施設作業所　等<br>13：30～14：30 | 20<br>☆はじめよう！ラケットスポーツ入門<br>（体育館）<br>13：00～15:00<br>☆変形性関節症の運動教室<br>対象：変形性関節症者・介護者<br>（体育館→集会室→プール）<br>9：30～11：00 | 21 | 22<br>◎【ハイブリット】ヨガの時間<br>（体育館）<br>13：30～14：30 | 23 | 24<br>◆作ってチャレンジ！レクタイム<br>（体育館）<br>13：00～15：00 |
| 25<br>◆レッツ☆車いすバスケ<br>（体育館）<br>9：00～11：30<br>◎のびのびプールのひろば<br>対象：重度肢体不自由児者と介護者<br>（プール）<br>※13：00～15：00 | 26<br>※消毒時間継続のため、教室開催時間を変更しています。 | 27<br>☆変形性関節症の運動教室<br>対象：変形性関節症者・介護者<br>（体育館→集会室→プール）<br>9:30～11:00 | 28 | 29 | 30 | |

東京都多摩障害者スポーツセンター

## 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！

**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
介護者

**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
介護者

**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

**水泳選手育成教室**
対象：身体障害児者

※体力測定は、二部制に分かれて実施します。

※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。