

7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 ☆あそびの広場In公園 (昭和記念公園) 13:00~16:00
2 ☆はじめよう！水泳入門 対象：小学生以下の知的障害児、介助者 (プール) 13:15~14:15 ☆はじめよう！水泳入門 対象：中学生以上の知的障害者、介助者 (プール) 14:30~15:30	3 ◎健康づくりウォーキング (体育館) 10:00~11:30	4 ☆変形性関節症運動教室 対象：変形性関節症患者、介護者 (体育館) 9:30~11:00 ☆【オンライン】 作ってチャレンジ！ レクタイム 13:30~15:00	5	6 ◎TAMAアクア 対象：障害児者、介護者 *15歳以上 (プール) 10:00~10:50	7 ☆TAMAウォークラリー (センター周辺地域) 13:00~16:00	8 ◎ブラインドスポーツ体験 対象：視覚障害児 (体育館) 13:30~15:00
9 ☆はじめよう！水泳入門 対象：小学生以下の知的障害児、介助者 (プール) 13:15~14:15 ☆はじめよう！水泳入門 対象：中学生以上の知的障害者、介助者 (プール) 14:30~15:30	10 ☆【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 (オンライン) 13:30~14:30	11	12	13 ◎レクリエーション・スポーツ入門 対象：障害児者、介護者 (体育館) 13:30~15:00	14 ◎お手軽・簡単エクササイズ 対象：障害児者、介護者 (体育館) 13:30~15:00	15 ◆みんなで交流☆卓球 (体育館) 13:00~15:00 ◎知的障害者の水泳教室 (プール) 17:30~19:30
16 ☆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 (体育館) 9:15~10:15 ☆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、介助者 (体育館) 10:30~11:30 ◆レッツ☆HIP HOP (体育館) 13:30~15:00	17 ◆トランポリントイム (体育館) 9:00~11:30 ☆◆パラカヌー体験 (プール) 13:00~15:00	18	19	20 ☆はじめよう！ラケットスポーツ入門 対象：障害児者、介護者 (体育館) 13:00~15:00	21 ◎フンポイント水泳 (プール) 13:00~15:00	22 ◎のびのび運動ひろば 対象：知的障害児者 (体育館) 13:00~15:00 ◎フンポイント卓球 (卓球室) 17:00~19:00
23 ☆はじめよう！水泳入門 対象：小学生以下の知的障害児、介助者 (プール) 13:15~14:15 ☆はじめよう！水泳入門 対象：中学生以上の知的障害者、介助者 (プール) 14:30~15:30	24 【動画配信】 作ってチャレンジ！ レクタイム (公式YouTube)	25	26	27 【ハイブリット】 ◎☆ヨガの時間 (体育館、オンライン) 13:30~14:30	28	29 ☆GOGO親子で運動タイム (体育館) 13:00~14:30
30 ☆はじめよう！水泳入門 対象：小学生以下の知的障害児、介助者 (プール) 13:15~14:15 ☆はじめよう！水泳入門 対象：中学生以上の知的障害者、介助者 (プール) 14:30~15:30	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！

※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