

10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 ★ 脳血管障害者の運動教室 9:30～11:00(体育館) 対象:脳血管障害者、介助者 ◆ レッツ☆HIP HOP 13:30～15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者、 地域住民	2	3 ◎ レクリエーション・スポーツ 13:30～15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者	4	5	6	7 ★ はじめよう!水泳入門 13:15～14:15(プール) 対象:身体障害児者、介護者 ※小学生以下 ★ はじめよう!水泳入門 14:30～15:30(プール) 対象:身体障害児者、介護者 ※中学生以上
8 ★ 脳血管障害者の運動教室 9:30～11:00(体育館) 対象:脳血管障害者、介助者 ◆ 作ってチャレンジ!レクタイム 13:00～15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者、 地域住民	9 ◆ レッツ☆車いすバスケ 9:00～11:30(体育館) 対象:障害児者、介護者、 地域住民 ◎ のびのびプールのひろば 12:30～14:30(プール) 対象:重度肢体不自由者と介護者	10	11	12	13 ◎ お手軽・簡単エクササイズ 13:30～15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者	14 ★ はじめよう!水泳入門 13:15～14:15(プール) 対象:身体障害児者、介護者 ※小学生以下 ★ はじめよう!水泳入門 14:30～15:30(プール) 対象:身体障害児者、介護者 ※中学生以上 ◎ 水泳選手育成教室 18:00～20:00(プール) 対象:身体障害児者
15 ★ 脳血管障害者の運動教室 9:30～11:00(体育館) 対象:脳血管障害者、介助者 ◎ ワンポイント卓球 13:00～15:00(卓球室) 対象:障害児者、介護者 ◎ eスポーツ体験 13:00～15:00(集会室) 対象:重度肢体不自由者、介護者	16 ★ はじめよう!ラケットスポーツ入門 13:00～15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者	17 ◎ TAMAアクア 10:00～10:50(プール) 対象:障害児者、介護者 ※15歳以上	18	19	20	21 ★ はじめよう!水泳入門 13:15～14:15(プール) 対象:身体障害児者、介護者 ※小学生以下 ★ はじめよう!水泳入門 14:30～15:30(プール) 対象:身体障害児者、介護者 ※中学生以上 ◎ 知的障害者の水泳教室 17:30～19:30(プール) 対象:知的障害児者
22 ★ 脳血管障害者の運動教室 9:30～11:00(体育館) 対象:脳血管障害者、介助者 ◎ ワンポイント水泳 13:00～15:00(プール) 対象:障害児者 ★ あそびのひろばIN公園 13:00～16:00(都内公園) 対象:障害児者、介助者	23 ★ 【オンライン】リズム&ストーリー 13:30～14:30(オンライン) 対象:障害児福祉施設作業所等	24 ◎ 健康づくりウォーキング 10:00～11:30(体育館) 対象:障害児者	25	26 ◎ ヨガの時間 13:30～14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者	27	28 ★ はじめよう!水泳入門 13:15～14:15(プール) 対象:身体障害児者、介護者 ※小学生以下 ★ はじめよう!水泳入門 14:30～15:30(プール) 対象:身体障害児者、介護者 ※中学生以上 ◆ バラススポーツ交流会 13:00～17:00(体育館) 対象:障害児者、介護者 地域住民
29 ★ GOGOキッズ運動 9:15～10:15(体育館) 対象:知的障害児、介助者 ※4歳以上小学3年生以下 ★ GOGOジュニア運動 10:30～11:30(体育館) 対象:知的障害児、介助者 ※4年生以上中学生以下 ★ チャレンジ!ジュニアスポーツ 13:00～14:30(体育館) 対象:身体障害児、介助者 ※小中学生	30	31				

ラジオ体操

午前 9:10～
午後 13:10～
夜間 17:45～

教室カレンダーの見方

★: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、

◆: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

※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。