

11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 休館日	2 ★ TAMAウォークラリー 13:00~16:00 (センター周辺) 対象:障害児者、介助者	3 ◆ 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 ◎ のびのび運動ひろば 13:00~15:00(体育館) 対象:知的障害児者 ◎ ワンポイント卓球 17:00~19:00(卓球室) 対象:障害児者、介護者	4 ★ みんなで交流☆テニス 13:00~15:00 (谷保第3公園テニスコート) 対象:障害児者、介護者、地域住民
5 第37回卓球大会 ※要事前申込 ★ パラカヌー体験 13:00~15:00(プール) 対象:障害児者、介護者、地域住民	6 ◆ みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ 13:00~15:00(谷保第3公園) 対象:障害児者、介護者、地域住民	7 ◎ 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	8 休館日	9 ◎ TAMAアクア 10:00~10:50(プール) 対象:障害児者、介護者 ※15歳以上	10 ◎ ブラインドスポーツ体験 13:30~15:00(体育館) 対象:視覚障害児者	11 第37回 サウンドテーブルテニス大会 ※要事前申込
12	13 ★ 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	14 ◎ 健康づくりウォーキング 10:00~11:30(体育館) 対象:障害児者	15 休館日	16	17 ◎ 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	18
19	20 ◎ ワンポイント水泳 13:00~15:00(プール) 対象:障害児者	21	22 休館日	23 ★ 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 ★ GOGO親子で運動タイム 13:00~14:30(体育館) 対象:障害児、介助者 ※4歳以上小学3年生以下	24 休館日	25 ◆ トランポリンタイム 9:00~11:30(体育館) 対象:障害児者、介護者、地域住民 ◎ 知的障害者の水泳教室 13:00~15:00(プール) 対象:知的障害児者
26 ◆ 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	27 ★ 【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 【動画配信】 作ってチャレンジ!レクタイム	28	29 休館日	30 ◎ 【ハイブリット】ヨガの時間 13:30~14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者		

ラジオ体操

午前 9:10~
午後 13:10~
夜間 17:05~

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、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お問い合わせ下さい。