

12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 ★GOGOキッズ運動 (体育館) 9:15~10:15 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 (体育館) 10:30~11:30 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 (体育館) 13:00~14:30 対象:小中学生の身体障害児、介護者
3 ◆障害者週間記念事業 (体育館ほか) 夜間は施設利用できません <片づけ作業のため>	4	5 ◎ワンポイント水泳 (プール) 10:00~11:30 対象:障害児者	6 休館日	7 ◎TAMAアクア ※15歳以上 (プール) 10:00~10:50 対象:障害児者、介護者	8 ★はじめよう！ラケットスポーツ 入門 (体育館) 13:00~15:00 対象:障害児者、介護者	9 ◆バラスポーツ交流会 (東村山市民体育館) 午前 10:00~11:30 午後 13:00~14:30 障害児者、介護者、地域住民
10	11 ◎ワンポイント卓球 (卓球室) 13:00~15:00 対象:障害児者、介護者	12 ◎健康づくりウォーキング (体育館) 10:00~11:30 対象:障害児者	13 休館日	14	15 ◎レクリエーション・スポーツ (体育館) 13:30~15:00 対象:障害児者、介護者	16 ★体力測定 (体育館) ①13:30~14:20 ②14:30~15:20 対象:障害者
17 ◆レッツ☆車いすバスケット (体育館) 9:00~11:30 ★◆みんなで交流☆ポッチャ (国分寺市民スポーツセンター) 9:30~12:00 ★GOGO親子で運動タイム (体育館) 13:00~14:30 対象:4歳以上小学3年生以下の障害児、介護者	18 ★【オンライン】 リズム&ストーリー 13:30~14:30 対象:障害者福祉施設作業所等	19	20 休館日	21	22 ◎お手軽・簡単エクササイズ (体育館) 13:30~15:00 対象:障害児者、介護者	23 ◎ブラインドスポーツ体験 (体育館) 13:30~15:00 対象:視覚障害児者 ◎水泳選手育成教室 (プール) 18:00~20:00 対象:身体障害児者
24	25	26	27 休館日	28 ◎【ハイブリット】 ヨガの時間 (体育館) 13:30~14:30 対象:障害児者、介護者	29 休館日	30 休館日
31 休館日						

ラジオ体操

午前 9:10~
午後 13:10~
夜間 17:05~
※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
電話でお問い合わせ下さい。