

# 1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 休館日	3 休館日	4	5	6
7 ☆ GOGO親子で運動タイム 13:00~14:30(体育館) 対象:障害児及び介助者 ※4歳以上小学3年生以下	8 ◎ 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	9 休館日	10 休館日	11	12 ◎ 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	13 ☆ 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
14 ◆ トランポリタイム 9:00~11:30(体育館) 対象:障害児者、介護者、 地域住民 ◆ レッツ☆HIPHOP 13:30~15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者 地域住民	15 【オンライン】 リズム&ストーリー 13:30~14:30	16 ◎ TAMA アクア 10:00~10:50(プール) 対象:障害児者、介護者 ※15歳以上	17 休館日	18 ◎ ワンポイント水泳 13:00~15:00(プール) 対象:障害児者	19 ◎ 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	20 ◎ みんなで交流☆ボッチャ 13:00~15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者 地域住民
21 ☆ 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	22 ◎ ワンポイント卓球 17:00~19:00(卓球室) 対象:障害児者、介護者	23 ◆ 健康づくりウォーキング 10:00~11:30(体育館) 対象:障害児者、介護者	24 休館日	25 ☆ 【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	26 ☆ 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	27 ☆ みんなで交流☆バドミントン 9:30~16:00(東大和市) 対象:障害児者、介護者 地域住民
28 ☆ TAMAウォークラリー 13:00~16:00 (センター周辺) 対象:障害児者、介護者	29	30	31 休館日			

## 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。