3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
			休館日		1	2 ☆ みんなで交流☆テニス 13:00～15:00 (谷保第三公園) 対象：障害児者、介護者 地域住民
3 ◆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	4	5	6 休館日	7	8 ◎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	9 ◎ ワンポイント水泳 10:00～11:30（プール） 対象：障害児者、介護者
10 ☆GOGOキッズ運動 9:15～10:15（体育館） 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 10:30～11:30(体育館) 対象：小学4年生以上中学生以下の知的障害者、介助者	11	12	13 休館日	14	15 ◎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	16 ◎ ワンポイント卓球 17:00～19:00（卓球室） 対象：障害児者、介護者
17 ◆☆TAMAスポーツ祭 ※一部定員制（事前申込）あり (体育館ほか) 夜間は施設利用できません （片付け作業のため）	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 ◆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 ☆みんなで交流☆サッカー 14:00～17:00 （ミズノフットサルプラザ調布） 対象：障害児者、介護者 地域住民	21 休館日	22	23
24	25	26	27 休館日	28 ☆【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 ・オンライン→申込制 ・体育館→申込不要	29	30
31						

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。