

5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	◆☆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 ※地域住民の方は当日先着順になります。	◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～12:00(体育館) 対象:障害児者、介護者、地域住民
5 ☆GOGO親子で運動タイム 13:00～14:30(体育館) 対象:障害児、介護者 ※4歳以上小学3年生以下 ◎大会前陸上 15:00～17:00(体育館) 対象:障害児者、介護者	6 ◎ワンポイント水泳 13:00～15:00(プール) 対象:障害児者	7 休館日	8 休館日	9 ◎健康づくりウォーキング 10:00～11:30(体育館) 対象:障害児者		11 ◆みんなで交流☆パドミントン 13:00～15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者、地域住民
12 ◎のびのびプールのひろば 12:30～14:30(プール) 対象:重度肢体不自由児者、介護者	13 ◆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	14 ◎TAMA アクア 13:00～13:50(プール) 対象:障害児者、介護者 ※15歳以上	15 休館日	16 ◎レクリエーション・スポーツ(インドアベタング) 13:00～14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者 ◎なんでも運動タイム 13:00～13:30(体育館) 対象:障害児者、介護者	17 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者	18 ☆出かけよう!パラカヌー 9:00～12:00 (新左近川親水公園カヌー場江戸川区) 対象:障害児者、介護者
19	20 ☆【オンライン】リズム&ストーリー 13:30～14:30(オンライン) 対象:障害者福祉施設作業所等	21 ◎ワンポイント卓球 13:00～15:00(卓球室) 対象:障害児者、介護者	22 休館日	23 ◎ヨガの時間 13:00～14:00(体育館) 対象:障害児者、介護者		25 ☆チャレンジ!バラスポーツ 13:00～14:30(体育館) 対象:小中学生の身体障害児者、介護者
26		28 ☆変形性関節症の運動教室 9:00～11:00 (体育館、集会所、プール) 対象:変形性関節症者、介護者 ☆みんなで交流☆ミニレクリエーション 13:30～15:00(オンライン) 対象:障害者福祉施設作業所等	29 休館日	30	31	

ラジオ体操

午前 9:10～
※各施設で実施

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