

# 6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 ◆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 ☆GOGO親子で運動タイム 13:00~14:30(体育館) 対象:障害児及び介護者 ※4歳以上小学3年生以下	3	4 ☆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 ☆はじめよう!ラケットスポーツ入門 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	5 休館日	6 ◎ワンポイント卓球 13:00~15:00(卓球室) 対象:障害児者、介護者	7 ◎ワンポイント水泳 13:00~15:00(プール) 対象:障害児者	8 ◎体力測定 13:00~15:30(体育館) 対象:障害者 ◎知的障害者の水泳教室 17:00~19:00(プール) ①17:00~18:00 ②18:00~19:00 対象:知的障害児者
9 ◆レッツ☆HIP HOP 13:00~14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者、地域住民	10 ◎ワンポイント水泳 10:00~11:50(プール) 対象:障害児者	11 ☆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	12 休館日	13 ◎レクリエーション・スポーツ (インドアベタンク) 13:00~14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者	14 ◎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	15 ◎水泳選手育成教室 18:00~20:00(プール) 対象:身体障害児者
16 ◎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	17 ☆【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	18 ☆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	19 休館日	20 ◎TAMA アクア 13:00~13:50(プール) 対象:障害児者、介護者 ※15歳以上 ◎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	21	22
23	24 ◎ワンランクアップトランポリン 18:00~19:30(体育館) 対象:障害児者、介護者	25 ☆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	26 休館日	27 ◎ヨガの時間 13:00~14:00(体育館) 対象:障害児者、介護者	28 ☆はじめよう!ラケットスポーツ入門 13:00~14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者	29
30 ☆GOGOキッズ運動 9:15~10:15(体育館) 対象:知的障害児、介護者 ※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、介護者 ※小学4年生以上中学生以下						

## 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  
お問い合わせ下さい。