

7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 ◎健康づくりウォーキング 10:00~11:30(体育館) 対象:障害児者	2 ☆変形性関節症の運動教室 9:00~11:00 (体育館、集会室、プール) 対象:変形性関節症者、介護者	3 休館日	4 ☆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	5 ◎ワンポイント水泳 10:00~11:50(プール) 対象:障害児者	6 ◎ブラインドスポーツ体験 13:00~14:30(体育館) 対象:視覚障害児者、介護者 ☆はじめよう!水泳入門 14:00~17:00(プール) 対象:障害児者、介助者 ※14:00~15:30小学生以下 ※15:30~17:00中学生以上
7 ◆作ってチャレンジ!レクタイム 13:00~14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者 地域住民	8	9 ◎TAMA アクア 10:00~10:50(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	10 休館日	11 ◎レクリエーション・スポーツ (インドアペタンク) 13:00~14:30(体育館) 対象:障害児者、介護者	12 ◎ワンポイント卓球 13:00~15:00(卓球室) 対象:障害児者、介護者	13 ◆みんなで交流☆卓球 13:00~15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者 地域住民
14 ☆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 ◆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	15 ☆【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	16 休館日	17 休館日	18 ☆TAMAウォーク 13:00~16:00(都内公園等) 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	19 ◎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	20 ☆ 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 ☆はじめよう!水泳入門 14:00~17:00(プール) 対象:障害児者、介助者 ※14:00~小学生以下 ※15:30~中学生以上
21 ◆トランポリタイム 9:00~12:00(体育館) 対象:障害児者、介護者 地域住民 対象:障害児者、介護者 ◆みんなで交流☆eスポーツ 13:00~15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者 地域住民	22	23 ◎ワンポイント水泳 13:00~15:00(プール) 対象:障害児者	24 休館日	25 ◎ヨガの時間 13:00~14:00(体育館) 対象:障害児者、介護者	26 ◆みんなで交流☆ショートテニス 13:00~15:00(体育館) 対象:障害児者、介護者 地域住民	27 ◆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 ◆☆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 ◎知的障害者の水泳教室 ①17:00~18:00(プール) ②18:00~19:00(プール) 対象:知的障害児者
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 ☆【オンライン】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	31 休館日			

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。