

ラジオ体操

毎日 午前 9:10～ 各施設で実施

記号の見方

★: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ご参加ください！

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	3 ★はじめよう！水泳入門 14:00～15:30(小学生以下) 15:30～17:00(中学生以上) 障害児者、介助者 ◎ワンポイント卓球 17:00～19:00 障害児者、介助者 ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者	
4 ◎のびのびプールのひろば 12:30～14:30 重度肢体不自由児者、介助者	5 ◎ワンポイント水泳 13:00～15:00 障害児者	6 ◎なんでも運動タイム 13:00～13:30(体育館) 障害児者、介助者	7 休館日	8	9	10 ★GOGOキッズ運動 9:15～10:15 4歳以上小学3年生以下の 知的障害児、介助者 ★GOGOジュニア運動 10:30～11:30 小学4年生以上中学生以下の 知的障害児、介助者
11 ◎のびのび運動ひろば 13:00～15:00 知的障害児者	12 ★GOGO親子で運動タイム 13:00～14:30 障害児者及び介助者 ※4歳以上小学3年生以下	13 休館日	14 休館日	15 ◎なんでも運動タイム 13:00～13:30 障害児者、介助者	16 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者、介助者	17 ◎ワンポイント水泳 10:00～11:50 障害児者 ◎知的障害者の水泳教室 13:00～14:00 14:00～15:00 知的障害児者
18 ◎eスポーツ体験 13:00～15:00 知的障害児者	19 ★【オンライン】 リズム&ストーリー 13:30～14:30 障害者福祉施設作業所等 ◎ワンランクアップトランポリン 18:00～19:30 障害児者、介助者	20	21 休館日	22 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者、介助者	23 ◎ワンポイント水泳 13:00～15:00 障害児者	24 ★はじめよう！水泳入門 14:00～15:30(小学生以下) 15:30～17:00(中学生以上) 障害児者、介助者 ★出かけよう！パラカヌー 9:00～12:00 障害児者、介助者 (新左近川親水公園カヌー場江 戸川区)
25 ◎のびのびプールのひろば 12:30～14:30 重度肢体不自由児者、介助者 ★チャレンジ！パラスポーツ 13:00～14:30 小中学生の身体障害児、介助者	26	27	28 休館日	29	30	31