

9月

多摩障害者スポーツセンター 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 ◆トランポリンタイム 9:00～12:00 障害児者、介護者、地域住民 ◆レッツ☆HIPHOP 13:00～14:30 障害児者、介護者、地域住民 | 2 ◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者、介護者 | 3 ◎レクリエーション・スポーツ (ユニカール) 13:00～14:30 障害児者、介護者 | 4 休館日 | 5 ★はじめよう！ラケットスポーツ入門 13:00～14:30 障害児者、介護者 | 6 ◎ブラインドスポーツ体験 13:00～14:30 視覚障害児者、介護者 | 7 ◎体力測定 13:00～15:30 障害児者 ★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 |
| 8 ★脳血管障害者の運動教室 9:00～11:00 脳血管障害者、介護者 ★GOGO親子で運動タイム 13:00～14:30 4歳以上小学3年生以下障害児及び介護者 | 9 ★【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 | 10 ◎ワンポイント水泳 13:00～15:00 障害児者 ◎なんでも運動タイム 13:00～13:30 障害児者、介護者 | 11 休館日 | 12 ◎TAMA アクア 10:00～10:50 15歳以上の障害児者、介護者 | 13 ◎健康づくりウォーキング 10:00～11:30 障害児者 ★はじめよう！水泳入門 16:00～17:30(小学生以下) 17:30～19:00(中学生以上) 障害児者、介護者 | 14 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～12:00 障害児者、介護者、地域住民 ◎知的障害者の水泳教室 ①17:00～18:00 ②18:00～19:00 知的障害児者 |
| 15 ★脳血管障害者の運動教室 9:00～11:00 脳血管障害者、介護者 ★TAMAウォーク 13:00～16:00 ※雨天中止 障害児者、介護者 (都内公園等) | 16 ★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、介護者 ★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、介護者 ◆★パラカヌー体験 13:00～15:00 障害児者、介護者、地域住民 | 17 休館日 | 18 休館日 | 19 ◎ワンポイント水泳 13:00～15:00 障害児者 ◎なんでも運動タイム 13:00～13:30 障害児者、介護者 | 20 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者、介護者 | 21 ★第41回 水泳記録会 障害児者 |
| 22 ★脳血管障害者の運動教室 9:00～11:00 脳血管障害者、介護者 ◆みんなで交流☆バドミントン 13:00～15:00 障害児者、介護者、地域住民 | 23 ◎ワンポイント水泳 10:00～11:50 障害児者 ◎のびのび運動ひろば 13:00～15:00 重度知的障害児者 | 24 休館日 | 25 休館日 | 26 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者、介護者 | 27 ★はじめよう！水泳入門 16:00～17:30(小学生以下) 17:30～19:00(中学生以上) 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 障害児者、介護者 ★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、介護者 |
| 29 ★脳血管障害者の運動教室 9:00～11:00 脳血管障害者、介護者 ◎のびのびプールのひろば 12:30～14:30 重度肢体不自由児者、介護者 | 30 | 31 | <p>・ラジオ体操 毎日午前9:10～ 各施設で実施</p> <p>・記号の見方</p> <ul style="list-style-type: none"> ★: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！ | | | |