

# 10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 ◎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	2 休館日	3 ◎ワンポイント水泳 13:00~15:00 障害児者	4	5 ◎レッツ☆車いすバスケ 9:00~12:00 障害児者、介護者、地域住民  ◆パラスポーツ交流会 13:00~17:00 障害児者、介護者、地域住民
6 ★脳血管障害者の運動教室 9:00~11:00 脳血管障害者、介護者  ★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者、介助者	7 ★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	8 ◎TAMA アクア 10:00~10:50 15歳以上の障害児者、介護者  ★【オンライン】みんなで交流☆ミニレクリエーション 13:30~14:30  ◎なんでも運動タイム 13:00~13:30 障害児者、介護者	9 休館日	10	11 ★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	12 ◎eスポーツ体験 13:00~15:00 肢体不自由児者  ◎水泳選手育成教室 18:00~20:00 身体障害児者
13 ★脳血管障害者の運動教室 9:00~11:00 脳血管障害者、介護者  ◆レッツ☆HIP HOP 13:00~14:30 障害児者、介護者、地域住民	14 ◆作ってチャレンジ！レクタイム 13:00~14:30 障害児者、介護者、地域住民  ◎ワンランクアップトランポリン 18:00~19:30 障害児者、介護者	15 休館日	16 休館日	17 ◎なんでも運動タイム 13:00~13:30 障害児者、介護者	18 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00~14:30 障害児者、介護者	19 ◎知的障害者の水泳教室 ①17:00~18:00 ②18:00~19:00 知的障害児者
20 ◎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  ◆みんなで交流☆ティーボール 15:00~17:00 障害児者、介護者、地域住民	21 ◎ワンポイント卓球 13:00~15:00 障害児者、介護者  ★【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	22 ◎ワンポイント水泳 13:00~15:00 障害児者	23 休館日	24 ◎ヨガの時間 13:00~14:00 障害児者、介護者	25 ★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	26 ★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  ★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
27	28	29	30	31		

・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

◎:当日参加が可能な教室

◆:当日参加及び地域の方

申込書は受付、またはHPにて配布いたします。

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。

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！