

11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
<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 ☆: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！</p>					1	2
					◎ブラインドスポーツ体験 13:00～14:30 視覚障害児者、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）
3	4	5	6	7	8	9
第38回 卓球大会		休館日	休館日	◎TAMA アクア 13:00～13:50 15歳以上の障害児者、介護者	☆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	☆みんなで交流☆テニス 13:00～15:00 (谷保第三公園テニスコート) 障害児者、介護者、地域住民
10	11	12	13	14	15	16
◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～12:00 障害児者、介護者、地域住民	◎健康づくりウォーキング 10:00～11:30 障害児者	◎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	休館日	◎なんでも運動タイム 13:00～13:30 障害児者、介護者	◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者、介護者	第38回 STT大会
☆ GOGO親子で運動タイム 13:00～14:30 4歳以上小学3年生以下の障害児及び介護者						
17	18	19	20	21	22	23
☆ 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	☆【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	◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者、介護者	休館日	◎ワンポイント水泳 13:00～15:00 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	◎知的障害者の水泳教室 ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 知的障害児者
☆ 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						
24	25	26	27	28	29	30
◆トランポリンタイム 9:00～12:00 障害児者、介護者、地域住民	◆みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ 13:00～15:00(谷保第3公園) 障害児者、介護者、地域住民	◆みんなで交流☆ユニカール 13:00～15:00 障害児者、介護者、地域住民	休館日	◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者、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
◆レッツ☆HIPHOP 13:00～14:30 障害児者、介護者、地域住民						