

12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	2	3	4	5	6	7
☆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			休館日		◎レクリエーション・スポーツ (お楽しみスポーツ) 13:00~14:30 障害児者、介護者	◎のびのび運動ひろば 13:00~14:30 知的障害児者 ◆パラスポーツ交流会 10:00~12:00、13:30~15:30 障害児者、介護者、地域住民 (TAC東村山スポーツセンター) ◎水泳選手育成教室 18:00~20:00 身体障害児者
8	9	10	11	12	13	14
◆障害者週間記念事業		◎TAMA アクア 13:00~13:50 15歳以上の障害児者、介護者 ◎なんでも運動タイム 13:00~13:30 障害児者、介護者				◆レッツ☆車いすバスケット 9:00~12:00 障害児者、介護者、地域住民 ◎体力測定 13:00~15:30 障害者
15	16	17	18	19	20	21
☆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 ☆みんなで交流☆ポッチャ 9:30~12:00 障害児者、介護者、地域住民 (国分寺市民スポーツセンター)	☆【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	◎ワンポイント水泳 13:00~15:00 障害児者		◎ワンポイント卓球 13:00~15:00 障害児者、介護者 ◎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	◎ブラインドスポーツ体験 13:00~14:30 視覚障害児者、介護者
22	23	24	25	26	27	28
	◎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	☆【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 対象:障害者福祉施設作業所等		◎ヨガの時間 13:00~14:00 障害児者、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、介護者
29	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 ☆: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>			