

3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
						<p>☆みんなで交流☆テニス (谷保第三公園テニスコート) 13:00～15:00 障害児者、介護者、地域住民</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>◆トランポリンタイム 9:00～12:00 障害児者、介護者、地域住民</p> <p>◆☆パラカヌー体験 13:00～15:00 障害児者、介護者、地域住民</p>		<p>◎なんでも運動タイム 13:00～13:30 障害児者、介護者</p>	休館日	<p>◎健康づくりウォーキング 10:00～11:30 障害児者</p>	<p>◎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</p>	
9	10	11	12	13	14	15
<p>☆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</p> <p>☆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</p>	<p>☆【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</p>		休館日	<p>◎TAMA アクア 13:00～13:50 15歳以上の障害児者、介護者</p> <p>◎なんでも運動タイム 13:00～13:30 障害児者、介護者</p>	<p>◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者、介護者</p>	<p>◎eスポーツ体験 13:00～15:00 肢体不自由児者</p>
16	17	18	19	20	21	22
TAMAスポーツ祭			休館日	<p>◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者、介護者</p> <p>☆みんなで交流☆サッカー (ミズノフットサルプラザ味の素) 14:00～17:00 障害児者、介護者、地域住民</p>	休館日	
23	24	25	26	27	28	29
			休館日	<p>◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者、介護者</p>	<p>◎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</p>	
30	31					
<p>◆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</p>						