

4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 休館日	3	4	5
6	7	8	9 休館日	10	11	12
13 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00~11:45 障害児者・介護者・地域住民	14	15 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00~14:30 障害児者・介護者	16 休館日	17	18 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00~14:30 障害児者・介護者	19
20	21	22	23 休館日	24 ◎ヨガの時間 13:00~14:00 障害児者・介護者	25	26 ◆みんなで交流☆卓球 13:00~15:00 障害児者・介護者・地域住民 ◎水泳選手育成教室 18:00~20:00 身体障害児者
27 ◆レッツ☆HIPHOP 13:00~14:30 障害児者・介護者・地域住民	28 ◎ワンポイント水泳 13:00~14:30 障害児者 ◎パラスポーツトレーナー アドバイスタイム 18:30~20:00 障害児者・介護者	29	30			

・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 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！