

5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 ◎大会前サウンドテーブルテニス 13:00～14:30 障害児者・介護者	2	3 ◆トランポリントイム 9：00～11：45 障害児者・介護者・地域住民 ◎都大会前陸上 13:00～15:00 障害児者・介護者
4 ◆みんなで交流☆バドミントン 13：00～15：00 障害児者・介護者・地域住民	5 ◆レッツ☆車いすバスケ 9：00～11：45 障害児者・介護者・地域住民 ◆みんなで交流☆eスポーツ 13：00～15：00 障害児者・介護者・地域住民	6 ◎都大会前スローイングタイム 13:00～15:00 (谷保第3公園) 障害児者・介護者 ※雨天中止	7 休館日	8 ◎健康づくりウォーキング 10：00～11：30 障害児者	9 ◎ワンポイント水泳 18:30～20:00 障害児者	10 ☆チャレンジ！車いすスポーツ 13:00～14:30 高校生以下の身体障害児・介護者
11 ◎大会前サウンドテーブルテニス 13:00～14:30 障害児者・介護者	12 ◆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	13	14 休館日	15 ◎レクリエーション・スポーツ 【インドアペタンク】 13:00～14:30 障害児者・介護者	16 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者・介護者	17 ☆肢体不自由児の親子運動タイム 13：00～14：30 4歳以上小学3年生以下の 肢体障害児・介護者
18 ◎のびのび運動ひろば（プール） 12：30～14：30 重度肢体不自由児者（四肢麻痺）・ 介護者	19 ☆【オンライン】リズム＆レクリエーション （HipHop） 13：30～14：30 障害者福祉施設・作業所等	20 ◎TAMA アクア 13:00～13:50 15歳以上の障害児者・介護者	21 休館日	22 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	23	24
25	26	27	28	29	30	31 施設設備点検のため 全館ご利用いただけません

・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！