

6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 ◎ワンポイント水泳 13:00～14:30 障害児者・介護者	6	7 ◎体力測定 13:00～15:30※受付は14:30まで 障害児者 ★出かけよう！パラカヌー 10:00～13:00 (カヌースラロームセンター) 障害児者・介護者
8 ★TAMAウォーク 13:00～16:00 障害児者・介護者（神代植物公園） ◆★パラカヌー体験 13:00～15:00 障害児者・介護者・地域住民 ※地域住民の方は当日先着順になります。	9	10 ◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	11	12 ◎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	13	14 ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
15 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～11:45 障害児者・介護者・地域住民 ◎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	16	17 ◎TAMA アクア 11:00～11:50 15歳以上の障害児者・介護者	18	19	20 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者・介護者	21 ★はじめよう！水泳入門 13:00～13:50（顔つけから12.5mまで） 14:10～15:00（25m完泳目指す方） 障害児者・介護者 ◎知的障害者の水泳教室 ①17:00～17:50 ②18:00～18:50 知的障害児者
22 ◆レッツ☆HipHop 13:00～14:30 障害児者・介護者・地域住民	23 ★【オンライン】リズム＆レクリエーション 13:30～14:30 障害者福祉施設・作業所等	24	25	26 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	27	28 ★はじめよう！水泳入門 13:00～13:50（顔つけから12.5mまで） 14:10～15:00（25m完泳目指す方） 障害児者・介護者 ◎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 ★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ジュニア教室 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	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！				