

7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
				◎ブラインドスポーツ体験 13:00～14:30 視覚障害児者・介護者		☆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
6	7	8	9	10	11	12
☆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		◎健康づくりウォーキング 10：00～11：30 障害児者		◎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		☆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 ◎ワンポイント卓球 17:00～19:00 障害児者・介護者 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～11:45 障害児者・介護者・地域住民
13	14	15	16	17	18	19
◆レッツ☆HIP HOP 13：00～14：30 障害児者・介護者・地域住民 ◆トランポリタイム 9：00～11：45 障害児者・介護者・地域住民				◎TAMA アクア 13:00～13:50 15歳以上の障害児者・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	☆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
20	21	22	23	24	25	26
◎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				◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	◆みんなで交流☆ショートテニス 13:00～15:00 障害児者・介護者・地域住民	☆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
27	28	29	30	31		
☆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 ◆☆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	☆【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					

・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HPI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！