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 ◎ブラインドスポーツ体験 13:00～14:30 視覚障害児者・介護者	4	5 ☆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 ☆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	7	8 ◎健康づくりウォーキング 10：00～11：30 障害児者	9	10 ◎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	11	12 ☆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 ◆レッツ☆HIP HOP 13：00～14：30 障害児者・介護者・地域住民 ◆トランポリンタイム 9：00～11：45 障害児者・介護者・地域住民	14	15	16	17 ◎TAMA アクア 13:00～13:50 15歳以上の障害児者・介護者	18 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者・介護者	19 ☆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 ◎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	21	22	23	24 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	25 ◆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	26 ☆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 ☆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	28 ☆【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	29	30	31		

・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！