

8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 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	2 ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
3	4	5 ◎ワンポイント水泳 10:00～11:30 障害児者	6 休館日	7 ◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	8	9
10	11	12 休館日	13 休館日	14	15 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者・介護者	16 ◎知的障害者の水泳教室 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50 知的障害児者
17 ◎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	18 ☆【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	19	20 休館日	21 ◎TAMA アクア 11:00～11:50 15歳以上の障害児者・介護者 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	22	23
24	25 ◎バ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	26 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	27 休館日	28	29 ◎ワンポイント水泳 13:00～14:30 障害児者	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ジュニア運動 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		・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！				