

9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 ◎レクリエーション・スポーツ 【ユニカール】 13:00～14:30 障害児者・介護者	3 休館日	4	5 ★飛び込みスタート練習会 (指導者対象) 18:00～20:00 水泳記録会参加申込団体指導者	6 ◎体力測定 13:00～15:30※受付は14:30まで 障害者 ◎知的障害者の水泳教室 ①17:00～17:50 ②18:00～18:50 知的障害児者
7 ◆トランポリンタイム 9:00～11:45 障害児者・介護者・地域住民	8 ◎健康づくりウォーキング 10:00～11:30 障害児者	9	10 休館日	11 ◎ワンポイント水泳 13:00～14:30 障害児者	12 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者・介護者	13 ★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
◆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	◎TAMA アクア 13:00～13:50 15歳以上の障害児者・介護者					
◎飛び込みスタート練習会（選手対象） 18:00～20:00 水泳記録会参加申込選手						
14 ★脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・介護者 ◎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 ◎ワンポイント卓球 17:00～19:00 障害児者・介護者	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 ◆★パラカー体験 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	16 休館日	17 休館日	18	19	20 第42回水泳記録会
21 ★脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・介護者 ◆レッツ☆HIPHOP 13:00～14:30 障害児者・介護者・地域住民	22 ☆【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	23 ◆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	24 休館日	25 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	26 ◆みんなで交流☆卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者・地域住民	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 ★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
28 ★脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・介護者 ◎のびのび運動ひろば（体育館） 13:00～14:30 重度肢体不自由児者（四肢麻痺）・ 介護者	29	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！				