

10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

			水	木	金	土
・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！			1	2	3	4
			休館日	◎ワンポイント水泳 10:00～11:30 障害児者		☆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
5	6	7	8	9	10	11
☆脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・介護者	◎ワンランクアップトランポリン 18:00～19:30 障害児者・介護者	◎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	休館日			◎ブラインドスポーツ体験 13:00～14:30 視覚障害児者・介護者
						◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
12	13	14	15	16	17	18
☆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☆車いすバスケット 9:00～11:45 障害児者・介護者・地域住民	休館日	休館日	◎TAMA アクア 11:00～11:50 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	◆みんなで交流☆ティーボール 13:00～15:00(谷保第三公園) 障害児者・介護者・地域住民 ※雨天中止
						◎知的障害者の水泳教室 ①17:00～17:50 ②18:00～18:50 知的障害児者
19	20	21	22	23	24	25
◎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	◎ワンポイント水泳 13:00～14:30 障害児者		休館日	◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	◎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
◆レッツ☆HIPHOP 13:00～14:30 障害児者・介護者・地域住民						
26	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	☆【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		休館日		◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・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						