

11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 ◎大会前サウンドテーブルテニス 13:00～14:30 障害児者・介護者
2 第39回 卓球大会	3 ◆☆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	4 休館日	5 休館日	6 ◎大会前サウンドテーブルテニス 13:00～14:30 障害児者・介護者 ◎ワンポイント水泳 18:30～20:00 障害児者	7 ◎健康づくりウォーキング 10:00～11:30 障害児者	8 ☆出かけよう！パラカヌー 10:00～13:00 (カヌースラロームセンター) 障害児者・介護者 ☆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
9 ◆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 ☆TAMAウォーク 13:00～16:00 障害児者・介護者(昭和記念公園)	10 ◆みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ 13:00～15:00(谷保第3公園) 障害児者・介護者・地域住民	11 ◎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	12 休館日	13	14 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者・介護者	15 第39回 サウンドテーブルテニス大会
16 ◆トランポリンタイム 9:00～11:45 障害児者・介護者・地域住民 ◎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	17 ☆【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	18 ◎TAMA アクア 13:00～13:50 15歳以上の障害児者・介護者	19 休館日	20	21	22 ◎知的障害者の水泳教室 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50 知的障害児者
23 ☆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	24 ☆みんなで交流☆テニス 13:00～15:00 (谷保第三公園テニスコート) 障害児者・介護者・地域住民	25 休館日	26 休館日	27 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	28 ◆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	29 ☆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 ☆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
30 ◆レッツ☆HIPHOP 13:00～14:30 障害児者・介護者・地域住民	・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！					