

1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
・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！				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
			休館日	◎健康づくりウォーキング 10:00～11:30 障害児者	◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	
11	12	13	14	15	16	17
☆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 ☆ポッチャ 13:00～15:00 障害児者・介護者・地域住民	休館日	休館日	◎TAMA アクア 13:00～13:50 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 ☆バドミントンin東大和 10:00～16:00 (東大和市民体育館) 障害児者・介護者・地域住民 ☆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
18	19	20	21	22	23	24
◆☆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	◆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 ◎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	◆みんなで交流 ☆ユニカール 13:00～15:00 障害児者・介護者・地域住民	休館日	◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	◎ブラインドスポーツ体験 13:00～14:30 視覚障害児者・介護者	◎体力測定 13:00～15:30※受付は14:30まで 障害者 ☆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
25	26	27	28	29	30	31
◆トランポリンタイム 9:00～11:45 障害児者・介護者・地域住民 ◆レッツ☆HIPHOP 13:00～14:30 障害児者・介護者・地域住民	☆【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	◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	休館日			◆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 ◆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 ◆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