

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 休館日	8 ◎健康づくりウォーキング 10:00~11:30 障害児者	9 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00~14:30 障害児者・介護者	10
11 ☆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	12 ◆みんなで交流☆ボッチャ 13:00~15:00 障害児者・介護者・地域住民	13 休館日	14 休館日	15 ◎TAMA アクア 13:00~13:50 15歳以上の障害児者・介護者	16 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00~14:30 障害児者・介護者	17 ☆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 ◆☆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	19 ◆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	20 ◆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	21 休館日	22 ◎ヨガの時間 13:00~14:00 障害児者・介護者	23 ◎ブラインドスポーツ体験 13:00~14:30 視覚障害児者・介護者	24 ◎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 ◆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	26 ☆【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	27 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00~14:30 障害児者・介護者	28 休館日	29	30	31 ◆レッツ☆車いすバスケ 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