

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

日	月	火	水	木	金	土
1 ◆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	2	3	4 休館日	5	6 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	7
8 ☆第21回 ポッチャ大会	9 ◎ワンポイント水泳 13:00～14:30 障害児者	10 ◎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 休館日	13	14 ◆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 ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
15 ◆レッツ☆HIPHOP 13:00～14:30 障害児者・介護者・地域住民	16 ☆【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 ◎ワンランクアップトランボリン 18:00～19:30 障害児者・介護者	17 ◆みんなで交流☆ショートテニス 13:00～15:00 障害児者・介護者・地域住民	18 休館日	19 ◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	20 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者・介護者	21 ◆みんなで交流☆マラソンタイム 13:00～15:00(センター近隣) 障害児者・介護者・地域住民 ◆レッツ☆車いすバスケ 13:30～16:00 障害児者・介護者・地域住民
22 ☆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	23 ◆☆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になります。	24 休館日	25 休館日	26 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	27	28 ◆みんなで交流☆マラソンタイム 13:00～15:00(センター近隣) 障害児者・介護者・地域住民 ◎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
<div> <div>・ラジオ体操 毎日午前 9:10～ 各施設で実施</div> <div> <div>・記号の見方</div> <div> <div>☆:事前の申込が必要な教室</div> <div>◎:当日参加が可能な教室</div> <div>◆:当日参加及び地域の方</div> </div> <div> <div>申込書は受付、またはHPにて配布いたします。</div> <div>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。</div> <div>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！</div> </div> </div> </div>						