

3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 ☆みんなで交流☆卓球inくにたち 10:00~16:00 (くにたち市民総合体育館) 障害児者・介護者・地域住民	2	3 ◆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	4 休館日	5 ◎健康づくりウォーキング 10:00~11:30 障害児者	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 ☆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
8 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00~11:45 障害児者・介護者・地域住民 ☆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	10 ◎TAMA アクア 13:00~13:50 15歳以上の障害児者・介護者	11 休館日	12	13 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00~14:30 障害児者・介護者	14 ◆みんなで交流☆マラソントイム 13:00~15:00 (センター近隣) 障害児者・介護者・地域住民
15 ◆TAMAスポーツ祭	16	17 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00~14:30 障害児者・介護者	18 休館日	19	20 ☆みんなで交流☆サッカーin調布 14:00~17:00 (ミズノフットサルプラザ味の素スタジアム) 障害児者・介護者・地域住民	21 ☆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
22 ◆トランポリタイム 9:00~11:45 障害児者・介護者・地域住民	23 ☆【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	24	25 休館日	26 ◎ヨガの時間 13:00~14:00 障害児者・介護者	27	28
29	30	31	<p>・ラジオ体操 毎日午前 9:10~ 各施設で実施</p> <p>・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!</p>			