

# 4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
<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>			1	2	3	4
5	6	7	8 休館日	9	10	11
12 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～11:45 どなたでも	13	14 ◎お手軽・ストレッチ&エクササイズ 13:30～15:00 障害児者・介護者	15 休館日	16	17 ◎ワンポイント水泳 13:00～14:30 障害児者	18
19 ◆みんなで交流☆卓球 13:00～15:00 どなたでも	20 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	21 ◎シェイプ! アップ! アクア 11:00～11:50 15歳以上の障害児者・介護者	22 休館日	23 ◎やさしいヨガ 13:00～14:00 障害児者・介護者※オンラインは要申込	24	25 ◆みんなで交流☆eスポーツ 13:00～15:00 どなたでも  ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
26 ◆レッツ☆HIPHOP 13:00～14:30 どなたでも	27 ◆みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ 13:00～15:00 どなたでも (谷保第三公園)  ◎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	28	29	30 休館日		