

5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 ◆トランポリタイム 9:00~11:45 どなたでも
3 ◆みんなで交流☆バドミントン 13:00~15:00 どなたでも	4 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00~11:45 どなたでも ◎大会前サウンドテーブルテニス 13:00~14:30 障害児者・介護者	5	6 ◆みんなで交流☆サッカー 13:00~15:00 どなたでも	7 休館日	8 ◎都大会前スローイングタイム 13:00~14:30 (谷保第3公園) 障害児者・介護者 ※雨天中止 ◎都大会前陸上 15:00~16:30 障害児者・介護者 ◎フンポイント卓球 17:00~19:00 障害児者・介護者	9 ☆肢体不自由児の親子運動タイム 10:00~11:30 4歳以上小学6年生以下の 肢体障害児・介護者 ☆チャレンジ! 車いすスポーツ 13:00~14:30 身体障害児者・介護者
10 ☆ワンランクアップトランポリン 17:30~19:00 どなたでも	11 ◎大会前サウンドテーブルテニス 13:00~14:30 障害児者・介護者	12 ◎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	13 休館日	14 ◎レクリエーションスポーツ(インドアベタング) 13:00~14:30 障害児者・介護者 ◎フンポイント水泳 18:30~20:00 障害児者	15 ◎介護予防! 健康づくり運動教室 10:00~11:30 障害児者	16 ◎都大会前スローイングタイム 13:00~14:30 (谷保第3公園) 障害児者・介護者 ※雨天中止
17	18 ☆【オンライン】リズムタイム (HIPHOP) 13:30~14:30 障害者福祉施設・作業所など ☆TAMAウォーク 13:00~16:00 (国立市周辺) 障害児者・介護者	19 ◎シェイプ! アップ! アクア 13:00~13:50 15歳以上の障害児者・介護者	20 休館日	21 ◎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	22	23 ◎のびのび運動ひろば(プール) 12:30~14:30 重度肢体不自由児者(四肢麻痺)と 介護者
24 ☆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年生以上中学性以下の 知的障害児・介護者 ◎都大会前陸上 13:00~14:30 障害児者・介護者	25 ◎レクリエーションスポーツ 13:00~14:30 障害児者・介護者	26	27 休館日	28	29	30 施設設備点検のため 全館ご利用いただけません
31						

・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!