

6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 休館日	4	5	6 ☆出かけよう！パラカー 10:00～13:00 障害児者・介護者 ◎体力測定 13:00～15:00※受付は14:30まで 障害者 ◆レクリエーション・スポーツ 18:30～19:30 どなたでも
7 ☆◆パラカー体験 13:00～15:00 どなたでも※地域住民は当日先着順	8	9 ◎ワンポイント水泳 10:00～11:30 障害児者 ◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	10 休館日	11 ◎レクリエーション・スポーツ【インドアバタンク】 13:00～14:30 障害児者・介護者	12 ◎介護予防！健康づくり運動教室 10:00～11:30 障害児者	13 ☆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 ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
14 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～11:45 どなたでも ◎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	15 ☆ワンランクアップトランポリン 17:30～19:00 どなたでも	16 ◎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	17 休館日	18	19	20 ◎知的障害児・者の水泳教室 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50 知的障害児者
21 ◆レッツ☆HIP HOP 13:00～14:30 どなたでも	22 ☆【オンライン】リズムタイム 13:30～14:30 障害者福祉施設・作業所等	23 ◎シェイプ！アップ！アクア 13:00～13:50 障害児者・介護者※15歳以上	24 休館日	25 ◎やさしいヨガ【オンライン参加可能】 13:00～14:00 障害児者・介護者※オンラインは事前申込	26	27 ◎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	<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>			