

7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HPI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 休館日	2 ◎ブラインドスポーツ体験 13:00～14:30 視覚障害児者・介護者	3	4 ☆はじめよう！水泳入門 ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 障害児者・介護者(顔つげから12.5mまで)
5 ◎のびのび運動ひろば(体育館) 13:00～14:30 重度肢体不自由児者(四肢麻痺)と介護者	6	7	8 休館日	9 ◎レクリエーション・スポーツ【インドアベタンク】 13:00～14:30 障害児者・介護者	10 ◎バラスポーツトレーナーアードバスタイム 16:00～17:30 障害児者・介護者	11 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～11:45 どなたでも ☆はじめよう！水泳入門(顔つげから12.5mまで) ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 障害児者・介護者 ◎ワンポイント卓球 17:00～19:00 障害児者・介護者
12 ◎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 ◆レッツ☆HIP HOP 13:00～14:30 どなたでも	13	14 ◎シェイプ！アップ！アクア 11:00～11:50 障害児者・介護者※15歳以上 ◎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 ◎介護予防！健康づくり運動教室 10:00～11:30 障害児者	18 ◆トランポリタイム 9:00～11:45 どなたでも ☆はじめよう！水泳入門(顔つげから12.5mまで) ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 障害児者・介護者
19 ☆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 視覚障害児者・介護者	20	21 休館日	22 休館日	23 ◎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	24 ◆みんなで交流☆ショートテニス 13:00～15:00 どなたでも	25 ☆はじめよう！水泳入門(顔つげから12.5mまで) ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 障害児者・介護者 ◎知的障害児・者の水泳教室 ①17:00～17:50 ②18:00～18:50 知的障害児者
26 ☆◆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	27 ※【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	28	29 休館日	30	31	