

8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
・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！						1 ☆はじめよう！水泳入門 (顔つけから12.5mまで) ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 障害児者・介護者 ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
2	3	4	5	6	7	8
			休館日	◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	☆はじめよう！水泳入門 (顔つけから12.5mまで) ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 障害児者・介護者
9	10	11	12	13	14	15
◆トランポリンタイム 9:00～11:45 どなたでも			休館日			◎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
16	17	18	19	20	21	22
☆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 ◎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	☆【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	◎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	休館日	◎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 ◎ワンポイント水泳 18:30～20:00 障害児者		
23	24	25	26	27	28	29
☆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 知的障害児者・介護者 ◎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 ☆飛び込みスタート練習会（指導者対 象） 18:00～20:00 水泳記録会参加申込団体指導者	◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者 ☆ワンランクアップトランポリン 17:30～19:00 どなたでも ◎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		休館日		☆飛び込みスタート練習会(選手対象) 18:00～20:00 水泳記録会参加申込選手	
30	31					