

9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 ◎レクリエーション・スポーツ【ユニカール】 13:00～14:30 障害児者・介護者	2 休館日	3	4 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	5 ◎体力測定 13:00～15:00※受付は14:30まで 障害者
						◎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
6 ◆みんなで交流☆バドミントン 13:00～15:00 どなたでも	7 ◆トランポリンタイム 9:00～11:45 どなたでも	8 ◎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	9 休館日	10 ◎ワンポイント水泳 10:00～11:30 障害児者	11 ◎介護予防！健康づくり運動教室 10:00～11:30 障害児者	12 ☆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
13 ◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～11:45 どなたでも	14 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	15 ◎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	16 休館日	17 ◎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	18	19 ☆第43回 水泳記録会
☆◆パラカスー体験 13:00～15:00 どなたでも※地域住民は当日先着順						
20 ☆脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・介護者	21 ◆みんなで交流☆eスポーツ 13:00～15:00 どなたでも	22 ☆TAMAウォーク 13:00～16:00※雨天中止 障害児者・介護者	23 ◆みんなで交流☆サッカー 13:00～15:00 どなたでも	24 休館日	25 ◆みんなで交流☆卓球 13:00～15:00 どなたでも	26 ☆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
◎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						☆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
◆レッツ☆HIP HOP 13:00～14:30 どなたでも						
27 ☆脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・介護者	28 ☆【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	29	30	・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！		
◎ワンポイント卓球 17:00～19:00 障害児者・介護者						