

10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
・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！						☆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
4	5	6	7	8	9	10
☆脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・介護者		◎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	休館日			◎ブラインドスポーツ体験 13:00～14:30 視覚障害児者・介護者 ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
11	12	13	14	15	16	17
☆脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・介護者	◆レッツ☆車いすバスケ 9:00～11:45 どなたでも	休館日	休館日		◎ワンポイント水泳 13:00～14:30 障害児者	◎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 ☆大会前卓球 15:00～16:30 卓球大会参加申込選手 ※卓球大会申込者はどなたでも可 ◎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
18	19	20	21	22	23	24
☆脳血管障害者の運動教室 10:30～12:00 脳血管障害者・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 ◆レッツ☆HIP HOP 13:00～14:30 どなたでも	◎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	◎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	◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	◆トランポリンタイム 9:00～11:45 どなたでも ◎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
25	26	27	28	29	30	31
☆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 ☆大会前卓球 15:00～16:30 卓球大会参加申込選手 ※卓球大会申込者はどなたでも可	☆【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	◎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	休館日	◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者		