

11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 ☆第40回 卓球大会	2 ◎大会前サウンドテーブルテニス 13:00～14:30 障害児者・介護者	3 ☆◆パラカヌー体験 13:00～15:00 どなたでも ※地域住民は当日先着順	4 休館日	5	6 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	7 ☆出かけよう！パラカヌー 10:00～13:00 障害児者・介護者
						◎大会前サウンドテーブルテニス 13:00～14:30 障害児者・介護者
8	9 ◎介護予防！健康づくり運動教室 10:00～11:30 障害児者	10 ◎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	11 休館日	12	13	14 ☆第40回 サウンドテーブルテニス大会
	◆みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ 13:00～15:00 どなたでも					
15 ◆レッツ☆車いすバスケット 9:00～11:45 どなたでも	16 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	17 ◎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	18 休館日	19 ◎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	20 ◆トランポリンタイム 9:00～11:45 どなたでも	21 ☆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				◎ワンポイント水泳 18:30～20:00 障害児者		☆はじめよう！水泳入門 ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 障害児者・介護者 (顔つけから12.5mまで)
◆みんなで交流☆ポッチャ 13:00～15:00 どなたでも						☆みんなで交流☆テニス 13:00～15:00 どなたでも
22 ◎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	23 ☆TAMAウォーク 13:00～16:00 ※雨天中止 障害児者・介護者	24 休館日	25 休館日	26 ◎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	27 ◆みんなで交流☆バドミントン 13:00～15:00 どなたでも	28 ☆はじめよう！水泳入門 ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 障害児者・介護者 (顔つけから12.5mまで)
◎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						
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	30 ☆【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					
☆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						

・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

◎:当日参加が可能な教室

◆:当日参加及び地域の方

申込書は受付、またはHPにて配布いたします。

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。

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！