12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 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 ◆パラスポーツ交流会(東村山市) 10:00～15:30 どなたでも ☆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)
6 ◆障害者週間記念事業 どなたでも	7	8 ◆みんなで交流☆ユニカール 13:00～15:00 どなたでも	9 休館日	10	11	12 ☆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)
13 ☆みんなで交流☆ボッチャin国分寺 9:30～12:00（予定） どなたでも ◆レッツ☆車いすバスケ 13:30～16:00 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 ☆ワンランクアップトランポリン 17:30～19:00 どなたでも	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 ◎ワンポイント水泳 10:00～11:30 障害児者 ◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	18	19 ◆トランポリンタイム 9:00～11:45 どなたでも ☆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) ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
20 ☆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	21 ☆【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 ◎パ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	22 ◎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	23 休館日	24 ◎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	25	26 ☆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)
27	28	29	30	31		

・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！