

● 12月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
					1 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	2 リズムタイム♪ 12:00→13:00 レッツ! 車いすバスケット 13:30→16:30
3 重度障害者の プールのひろば 12:00 ↓ 13:00	4 ノルディック ウォーキング 12:00→13:00 GO!GO! ノルディック ウォーキング 12:00→13:00	5 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	6 休館日	7 水中運動 12:00→13:00 知的障害者の スポーツ教室 18:00→19:00	8 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	9
10 水中運動 12:00 ↓ 13:00	11 	12 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	13 休館日	14 だれでも安心 マシン教室 12:00→13:00 みんなで☆ バドミントン 18:30→20:30	15 	16 トランポリン 13:00 ↓ 14:30
17 障害者週間 記念行事	18 	19 リフレッシュ 健康体操 (ヨガ) 13:00 ↓ 14:00	20 休館日	21 初心者水泳教室 12:00→13:00 ワンポイント水泳 12:00→13:00	22 バランスボール トレーニング 13:00 ↓ 14:00	23
24 	25 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	26 	27 休館日	28 	29 休館日	30 休館日
31 休館日						

これらの教室は事前申し込みの必要がなく、利用証の提出だけで参加できます。
 参加ご希望の方は、当日受付にてカード交換後、直接会場までお越しのうえ、お気軽にご参加ください。
 (対象者が限られているものもございます。詳しくは、事業のご案内でご確認ください。)