



4月の教室・事業カレンダー



発行：東京都障害者総合スポーツセンター

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) 	4 [Diagonal line]	5 	6 	7
8 	9	10 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 体育館) ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室)	11 [Diagonal line]	12 ★栄養相談 (10:00～12:00 医務室)	13 ◆みんなで盆パラピクス& レクリエーションスポーツ 【レク内容未定・当日お楽しみ♡】 (盆パラ 13:00～13:50 体育館) (レク 14:00～14:50 体育館)	14
15	16 	17 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 体育館)	18 [Diagonal line]	19 ★スポーツ相談【理学療法士】 (13:00～15:00 体育館)	20 	21 ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) はばたき グラウンドゴルフ大会 (北区中央公園野球場)
22 	23	24 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 体育館) ◆ソーシャルクラブ (13:30～15:00 集会室)	25 [Diagonal line]	26 	27 ◇アーチェリータイム (13:00～17:00 体育館) ※参加受付は15:00まで※要認定証	28
29 	30 	ラジオ体操 毎日9:05～ センター内全体育施設 放送にあわせて、みんなで レッツラジオ体操！ 体をほぐして運動しましょう！	ストレッチ&体操タイム 簡単なストレッチに体幹トレーニングと バランス運動を行います！ 準備運動としてもご参加ください！ 	カレンダーのみかた 例 ★バドミントン教室 (10:00～12:00 体育館) ◆卓球教室 (15:00～16:00 卓球室) ◇テニス教室 (9:00～11:00 ○○区テニス場)	各教室・事業の詳細は事業案内・ポスターにてご確認ください ★印…事前の予約・申込みが必要です。 ◇印…当日の申込みで参加できます。 受付でカード交換をしてからお越しください。 ◆印…障害のある方も、障害のない方も、当日の申込みで 参加できます。直接会場にお越しください。 点線より下に表記するものは館外施設にて実施します。	