








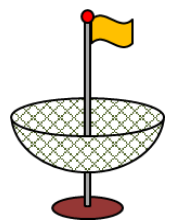




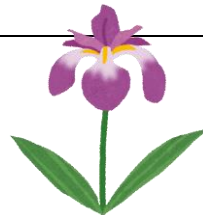


5月の教室・事業カレンダー 発行：東京都障害者総合スポーツセンター

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3  憲法記念日	4  みどりの日	5  こどもの日 
6	7	8 ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 体育館) ◇ルディックウォーキング教室 (13:30～14:45 近隣の公園) ※雨天時体育館	9	10 ★栄養相談 (10:00～12:00 医務室)	11 	12 ★スポーツ相談【理学療法士】 (10:00～12:00 体育館) ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) ◆みんなでポッチャ (13:00～16:00 体育館)
13 ★スポーツボランティア講習会 【体験編:ゴールボール】 (12:00～16:00 体育館) 	14 	15 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 体育館)	16	17 	18 ★チャレンジスポーツ 【ターゲットバードゴルフ】 (13:00～15:00 芝)	19 ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) ◆みんなでバドミントン (13:00～16:00 体育館)  13:00～16:00 首都大学東京 荒川キャンパス庭球場
20 ◆みんなでブラインドサッカー (9:00～12:00 体育館)	21 	22 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 体育館)	23	24 	25 ◇アーチェリータイム (13:00～17:00 体育館) ※要認定証※参加受付は15:00まで	26 
27	28 ◇体力測定 (13:00～14:00 体育館)	29 ◇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)	30	31 		

**第19回東京都障害者スポーツ大会**  
5月6日の合同開会식을皮切りに『第19回東京都障害者スポーツ大会 兼 第18回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会』が始まります。出場される皆様のご健闘をお祈りいたします。ご自由にご観戦いただけますので、ご興味のある方はぜひ会場に足をお運びください。各競技の詳細については要項、ポスターなどでご確認ください。

**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！

**体力測定**  
自分の体力を知るチャンス！！  
今後ロコモティブシンドローム(立つ・歩くの行動の低下)にならないような  
身体づくりをしていきましょう。

**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 ○○区テニスコート)

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。