



7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 屋内施設オープンデー スポーツ祭	2 	3 ★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 多目的室)	4	5	6 ◆みんなで盆パラピクス &レクリエーションスポーツ 【ユニカール】 (盆パラ 13:00～13:50 体育館) (レク 14:00～14:50 体育館)	7
8 	9	10 ★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 多目的室) ◇ルディックウォーキング教室 (13:30～14:45 近隣の公園) ※雨天時多目的室	11	12 ★栄養相談 (10:00～12:00 医務室) 	13	14 ★スポーツ相談【理学療法士】 (10:00～12:00 多目的室) ★はじめよう！テニス入門 (14:00～16:00 北区中央公園庭球場)
15 	16 ◆あそびのひろば (13:15～15:00 体育館) 	17	18	19 	20	21 ◆みんなでエンジョイ エアロダンス (11:00～12:00 多目的室) ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) ◇ワンランクアップアーチェリー (13:00～15:00 洋弓場)
22 ◆レッツ！車いすバスケ (9:00～12:00 体育館)	23 	24 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室) 	25	26 	27 ★チャレンジスポーツ【太極拳】 (13:00～15:00 多目的室)	28 ★スポーツボランティア講習会 【体験編：障害のある人の泳ぎ】 (11:00～14:00 研修室)
29 ◇重度障害者のためのプール開放 (12:00～12:50 プール)	30 ◇体力測定 (13:00～14:00 多目的室) 代替施設 9:00～13:00 舎人公園庭球場	31 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室)	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！		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。