

● 7月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
1 体力測定 【対象：知的障害者、 精神障害者】 13:00 ↓ 15:00	2 	3 卓球入門 13:00→15:00 ワンポイント卓球 13:00→15:00	4 休館日	5 	6 	7 
8 休館日	9 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00 (くにたち市民総合 体育館)	10 インドアパタンク 13:00 ↓ 14:30	11 	12 リフレッシュ 健康体操(ヨガ) 13:00→14:00 ワンポイント トレーニング 14:00→16:00	13 いきいきTAMA ピクニック 12:00 ↓ 13:00	14 休館日
15 レッツ☆ HIP HOP 12:00 ↓ 13:00	16 	17 	18 休館日	19 	20 バランスボール トレーニング 13:00 ↓ 14:00	21 みんなで☆卓球 10:00 ↓ 12:00
22 サッカー教室 (対象：知的障害児者) 10:00→12:00 日曜広場 13:00→15:00 ワンポイント水泳 13:00→15:00 (武蔵野の森総合ス ポーツプラザ・プール)	23 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00 (くにたち市民総合 体育館)	24 インドアパタンク 13:00 ↓ 14:30	25 休館日	26 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	27 卓球入門 13:00→15:00 ワンポイント卓球 13:00→15:00 ワンポイント水泳 13:00→15:00 (武蔵野の森総合ス ポーツプラザ・プール)	28 レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00 水泳選手育成教室 19:00→20:20 (武蔵野の森総合ス ポーツプラザ・プール)
29 	30 ノルディック ウォーキング 12:00→13:00 ワンポイント トレーニング 13:00→15:00	31 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	<p>《お知らせ》 味の素スタジアムで開催されるイベントのため、駐車場の 使用に制限がある場合があります。下記の日程はできるだけ お車でのご来館はご遠慮いただき、電車・バスなどの公共 交通機関をご利用いただきますようお願い致します。</p> <p>7月7日(土)、15日(日)、22日(日)、 27日(金)、29日(日)</p> 			

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。)