

# ● 11月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
<p>※お知らせ（駐車場について）※ 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ございます。下記の日程は、できるだけお車でのご来館をご遠慮いただき、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>3日（土・祝）、10日（土）、11日（日）、23日（金・祝）、24日（土）、25日（日）</p> <p>★11月3日（土・祝）は第32回卓球大会開催のため、駐車場が大変混雑致します。公共交通機関をご利用できる方は、お車でのご来館をご遠慮いただき、駐車場の混雑緩和にご協力くださいますようお願い致します。</p>				1 	2 	3 第32回 卓球大会 (事前申込者のみ)
4 休館日	5 	6 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	7 	8 	9 いきいきTAMA ボックス 12:00 ↓ 13:00	10 
11 	12 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00 (くにたち市民総合体育館)	13 	14 休館日	15 	16 バランスボール トレーニング 13:00 ↓ 14:00	17 休館日 ワンポイント水泳 13:00→15:00 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)
18 みんなで☆卓球 10:00→12:00  体力測定 【対象:身体障害者】 13:00→15:00 (※受付は14時まで)	19 ノルディック ウォーキング 12:00 ↓ 13:00	20 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	21 	22 ※防災訓練を 実施します (訓練中は施設利用ができません)	23 ワンポイント トレーニング 13:00 ↓ 15:00	24 レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00  みんなで☆ ポッチャ 13:00→15:00
25 	26 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00 (くにたち市民総合体育館)	27 	28 休館日	29 リフレッシュ 健康体操(ヨガ) 13:00 ↓ 14:00	30 ワンポイント トレーニング 13:00 ↓ 15:00	

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。)