














● 4月スポーツ教室・事業カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
各教室の詳細は事業案内・ポスターでご確認ください！ ☆印・・・事前の予約・申し込みが必要です。 ◇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・・・障害の有無に関わらず、どなたでも当日の申込で参加できます。直接会場までお越しください。	1 	2 	3 休館日	4 	5 	6 
7 ◆ レッツ☆HIP HOP 12:00～13:00 (体育館)	8 ◇ コツコツ。若返り体操！ 12:00～13:30 (くにたち市民総合体育館) 	9 休館日	10 休館日	11 	12 	13 ☆ 栄養相談 13:00～15:00(医務室)
14 ☆ 医事相談 10:10～12:10 (医務室)	15 	16 ◇ リフレッシュ健康体操 13:00～14:00 (体育館)	17 休館日	18 ◇ ちょこっとスポーツ！ 13:00～14:30 (体育館)	19 	20 ☆ PT相談 10:00～12:00 (医務室)
21 ◆ レッツ！車いすバスケ 9:00～12:00 (体育館) ◆ 日曜広場 13:00～14:30 (体育館) ☆ 医事相談 10:00～12:00 (医務室)	22 	23 ◇ ワンポイント水泳 12:00～13:00 (武蔵野の森総合スポーツプラザ・プール) ☆ 医事相談 15:00～17:00(医務室)	24 休館日	25 ◇ ヨガの時間 13:00～14:00 (体育館) ☆ 医事相談 13:00～15:00 (医務室) 	26 ◇ ステップアップ卓球 13:00～14:30 (体育館) 	27 ◇ レッツ！スポーツ 10:00～12:00 (体育館)
28 	29 	30 	<p>《お知らせ(駐車場について)》</p> <p>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>6日(土)、13日(土)、14日(日)、20日(土)、21日(日)、28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。)