

7月のセンターカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<p>あそびのひろば (13:00～14:30 体育館) ★ワンランクアップ水泳 (12:00～12:50 プール) ★車いすバスケットボール 選手育成教室 (18:00～20:30 体育館) ★ジュニア車いすスポーツ教室 (11:00～12:30 体育館)</p>	<p>◇にこにこ水中運動 【アクアビクス】 (10:15～10:50 プール) ★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p>			<p>★介護予防のための スポーツ・トレーニング教室 (10:30～12:00 体育館) ○ソーシャルクラブ (13:30～15:00 集会室) ★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p>	<p>※にこにこ盆パラビクス &レクリエーションスポーツ フォローアップ講習会 (13:00～14:50 体育館)</p>	<p>★スポーツ医事相談・リハ (13:00～15:00 医務室) ◇卓球入門 (12:00～13:00 卓球室) ★いけいけランニング (11:00～12:00 運動場) ◇重度障害者のためのフール開放 フォローアップ講習会 (12:00～12:50 プール) ★わんぱくCLUB (15:00～15:50 スポーツ広場)</p>
8	9	10	11	12	13	14
<p>はばたき水泳大会</p>	<p>◇にこにこ水中運動 【アクアビクス】 (10:15～10:50 プール)</p>	<p>ノルディックウォーキング教室 スポーツボランティア講習会 (13:00～14:00 運動場) ★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p>		<p>★栄養相談 (14:00～16:00 医務室) ★介護予防のための スポーツ・トレーニング教室 (10:30～12:00 体育館)</p>	<p>★スポーツ医事相談・整形 (13:30～15:30 医務室)</p>	<p>スポーツ医事相談・PT (10:00～12:00 体育館) みんなでバドミントン (13:00～16:00 体育館)</p>
15	16	17	18	19	20	21
<p>★介護予防のための スポーツ・トレーニング教室 (10:30～12:00 体育館) ◇卓球ラリータイム (12:00～13:00 卓球室) ★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p>	<p>◇にこにこ水中運動 【ヌードルビクス】 (10:15～10:50 プール) ★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p>			<p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p>	<p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p> 	<p>★スポーツ医事相談・神経内科 (13:00～15:00 医務室) ◇卓球入門 (12:00～13:00 卓球室) ◇重度障害者のためのフール開放 フォローアップ講習会 (12:00～12:50 プール) ★車いすテニス選手育成教室 (13:00～15:00 庭球場) ★都知障サッカー連盟によるサッカー入門 (10:00～12:00 洋弓場)</p>
22	23	24	25	26	27	28
<p>★水泳入門 日曜版 (12:00～12:50 プール) ★アーチェリー入門 (13:00～14:30 洋弓場) ★都水連による水泳入門教室 (17:00～18:30 プール) ★都水連による水泳選手育成教室 (18:30～20:20 プール) ◇スロージョギング・タイム (13:00～17:00 運動場)</p>	<p>◇にこにこ水中運動 【ウォーキング】 (10:15～10:50 プール)</p>	<p>★スポーツ医事相談・リハ (13:00～15:00 医務室) ノルディックウォーキング教室 (13:00～14:00 運動場)</p>		<p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p> 	<p>★スポーツ医事相談・整形 (13:30～15:30 医務室)</p>	<p>◇テニス入門 (15:00～17:00 庭球場) ◇ワンランクアップアーチェリー (13:00～14:30 洋弓場) にこにこエアロビクス (11:00～11:50 体育館)</p>
29	30	31	<p>・★印のものは事前申し込みが必要になります。 また教室によって対象者が異なるのでご注意ください。 ・◇印のものは利用者カードの交換が必要な教室となります。 受付でカード交換をしてからご参加ください。</p> <p>・※今月6日のレクリエーションスポーツは14:00から体育館にて 「ふうせんバレーボール」を実施します。 ・○5日のソーシャルクラブは、申込みの必要はありません。お気軽にご参加ください。</p>			
<p>★水泳入門 日曜版 (12:00～12:50 プール) ★アーチェリー入門 (13:00～14:30 洋弓場)</p>	<p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p> 					