

# ● 7月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
		1 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	2 休館日	3 	4 リフレッシュ 健康体操 13:00→14:00 バランスボール 14:15→15:15	5 みんなで卓球 10:00 ↓ 12:00
6 体力測定 13:00 ↓ 15:30	7 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	8 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	9 休館日	10 水中運動 14:00 ↓ 15:00	11 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	12 都障水連による 水泳教室 <small>(知)12:00→13:00 (知以外)16:00→17:00 (育成)19:00→20:20</small> あそびのひろば 12:00→13:00
13 重度プール 12:00→13:00 リズムタイム♪ 12:00→13:00	14 	15 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	16 休館日	17 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	18 リフレッシュ 健康体操 13:00→14:00 バランスボール 14:15→15:15	19 レッツ！車いす バスケ 9:00 ↓ 12:00
20 重度ジュニアの ひろば 10:00→12:00 日曜広場 13:00→15:00	21 あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00	22 休館日	23 休館日	24 	25 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	26 トランポリン 13:00 ↓ 14:30
27 	28 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	29 	30 休館日	31 水中運動教室 12:00 ↓ 13:00		

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。)