

# ● 10月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
			水 1 休館日	木 2 水中運動 14:00 ↓ 15:00	金 3 レクリエーション スポーツ (手のひら健康パレー) 13:00→14:30	土 4 あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00
5 重度障害者のプールのひろば 12:00 ↓ 13:00	6 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	7 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	8 休館日	9 	10 レクリエーション スポーツ 13:00→14:30 バランスボール 14:45→15:45	11 都障水連による 水泳教室 (知)12:00→13:00 (知以外)16:00→17:00 (選手育成)19:00→20:20 あそびのひろば (トランポリン) 12:00→13:00
12 レッツ！車いすバスケット 9:00→12:00 リズムタイム♪ 12:00→13:00	13 重度ジュニアのひろば 10:00→12:00	14 休館日	15 休館日	16 水中運動 12:00 ↓ 13:00	17 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	18 大会前卓球 18:30 ↓ 20:30
19 日曜広場 13:00 ↓ 15:00	20 介護予防 ウォーキング 12:00→13:00 グラウンドゴルフのひろば 13:00→15:00	21 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	22 休館日	23 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級ワンポイント 14:00→15:00 知的スポーツ 18:00→19:00	24 レクリエーション スポーツ 13:00→14:30 バランスボール 14:45→15:45	25 サッカー教室 10:00→12:00 ティーボールのひろば 13:00→15:00
26 	27 グラウンドゴルフのひろば 13:00 ↓ 15:00	28 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	29 休館日	30 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級ワンポイント 14:00→15:00 みんなでバドミントン 18:30→20:30	31 大会前卓球 18:30 ↓ 20:30	

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。)

東京都多摩障害者スポーツセンター