



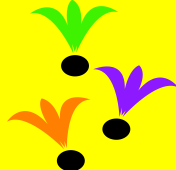



# ● 1月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00	5 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	6 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00 ↓ 14:30	7 休館日	8 水中運動 14:00 ↓ 15:00	9 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	10 みんなで卓球 10:00→12:00 都障水連による水泳教室  <small>(知) 12:00→13:00 (知以外) 16:00→17:00 (選手育成) 19:00→20:20</small>
11 もちつき 	12 ユニカール 体験大会 13:00 ↓ 16:30	13 休館日	14 休館日	15 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	16 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	17 レッツ! 車いす バスケ 9:00→12:00 リズムタイム♪ 12:00→13:00 重度プール 12:00→13:00
18 重度ジュニアのひろば 10:00→12:00 水中運動 12:00→13:00 日曜広場 13:00→15:00	19 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	20 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00 ↓ 14:30	21 休館日	22 	23 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	24 サッカー教室 10:00→12:00 トランポリン 13:00→14:30
25 	26 チャレンジ スポーツタイム (ショートテニス) 12:15 ↓ 12:45	27 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00 ↓ 14:30	28 休館日	29 	30 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	31 

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