

● 9月のスポーツ教室・事業カレンダー ●

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|------------------|---|---|---|
| 1 ◆レッツ☆HIPHOP 12:00～13:00(体育館) ☆のびのび体操クラブ 10:30～12:00(体育館) | 2 ◇ワンポイント水泳 12:00～13:00(プール)  | 3  | 4 休館日 | 5 ◇TAMAアクア 12:00～13:00(プール) ☆医事相談 10:00～12:00 | 6 ◇インドアペタンク 13:00～14:30(体育館) ☆脳血管障害者のトレーニング教室 10:30～12:00(体育館) | 7 ◇ちよこつとスポーツ! 13:00～14:30(体育館) |
| 8 水泳記録会 | 9 ◇コツコツ。若返り体操! (くにたち市民総合体育館) 12:00～13:30 〈対象:中高年障害者、介護者〉 ※カード交換不要 | 10  | 11 休館日 | 12 ◇リフレッシュ健康体操 13:00～14:00(体育館)  | 13  ☆栄養相談 13:00～15:00 | 14 ☆チャレンジ!ジュニアスポーツ 15:00～16:30(体育館) ◆レッツ!車いすバスケ 9:00～12:00(体育館) ☆PT相談 13:00～15:00  |
| 15 ◆日曜広場 13:00～14:30(体育館) ◆みんなで☆卓球 10:00～12:00(体育館) ☆医事相談 10:00～12:00 | 16 ☆キッズ・ジュニア運動 13:00～14:30(体育館) | 17 休館日 | 18 休館日 | 19 ◇ワンポイントトレーニング 13:00～15:00 (トレーニング室) | 20 ◇ウエルネス バランスボールトレーニング 13:00～14:00(体育館)  | 21 ◇知的障害者の水泳教室 12:00～13:00(プール) ☆PT相談 10:00～12:00 |
| 22 ☆チャレンジ!ジュニア水泳 12:00～13:00(プール) ☆医事相談 10:10～12:10 | 23 ◇トランポリン 13:00～15:00(体育館)  | 24 休館日 | 25 休館日 | 26 ◇レッツ!スポーツ 10:00～12:00(体育館) (今月の種目:ショートテニス) ☆医事相談 10:00～12:00 | 27  | 28 ◇ステップアップ卓球 13:00～14:30(体育館) ◇水泳選手育成教室 19:00～20:20(プール) |
| 29 ☆多摩探検隊 ～レッツ!ハイキング!～ 10:00～15:15終了予定  | 30 ◆みんなで☆ゴルフ 13:00～15:30(谷保第三公園)  | 各種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、受付でカード交換をしてから会場へお越しください。 ◆印 … 障害の有無にかかわらず、どなたでもご参加できます。当日、受付でカード交換をしてから会場へお越しください。 | | | | |

※相談事業の実施日時が変更となる場合がございます。ご希望される方はお手数ですが、センターにご確認下さい。

東京都多摩障害者スポーツセンター