

# ● 10月のスポーツ教室・事業カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
<p>各種教室の詳細は事業案内・ポスターでご確認ください！</p> <p>☆印 … 事前の申し込みが必要です。</p> <p>◇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。</p> <p>◆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。</p>		<p><b>1</b></p> <p>☆変形性関節症のトレーニング教室</p> <p>10:30～12:00(体育館)</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></p> 	<p><b>5</b></p> <p>☆のびのびプールのひろば</p> <p>12:00～13:00(プール)</p> <p>☆医事相談</p> <p>10:00～12:00</p> 
<p><b>6</b></p> <p>◆日曜広場</p> <p>13:00～14:30(体育館)</p>	<p><b>7</b></p> <p>◇コツコツ。若返り体操！</p> <p>12:00～13:30</p> <p>(くにたち市民総合体育館)</p> <p>☆初心者水泳教室</p> <p>12:00～13:00(プール)</p>	<p><b>8</b></p> <p>☆変形性関節症のトレーニング教室</p> <p>10:30～12:00(体育館)</p> <p>◇いきいきTAMAビクス</p> <p>12:00～13:00(体育館)</p>	<p><b>9</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>10</b></p> <p>◇ワンポイントトレーニング</p> <p>13:00～15:00</p> <p>(トレーニング室)</p> 	<p><b>11</b></p> 	<p><b>12</b></p> <p>☆チャレンジ！ジュニアスポーツ</p> <p>15:00～16:30(体育館)</p> <p>☆栄養相談</p> <p>13:00～15:00</p> 
<p><b>13</b></p> <p>☆のびのび体操クラブ</p> <p>10:30～12:00(体育館)</p> <p>☆PT相談</p> <p>10:00～12:00</p>	<p><b>14</b></p> 	<p><b>15</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>16</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>17</b></p> 	<p><b>18</b></p> 	<p><b>19</b></p> <p>◇知的障害者の水泳教室</p> <p>12:00～13:00(プール)</p> <p>☆中上級水泳教室</p> <p>18:00～19:00(プール)</p> <p>☆PT相談10:00～12:00</p>
<p><b>20</b></p> <p>☆キッズ・ジュニア運動</p> <p>13:00～14:30(体育館)</p> <p>☆チャレンジ！ジュニア水泳</p> <p>12:00～13:00</p> <p>☆医事相談</p> <p>15:00～17:00</p>	<p><b>21</b></p> <p>☆初心者水泳教室</p> <p>12:00～13:00(プール)</p> <p>◇ワンポイント水泳</p> <p>12:00～13:00(プール)</p>	<p><b>22</b></p> <p>◇リフレッシュ健康体操</p> <p>13:00～14:00(体育館)</p> <p>☆変形性関節症のトレーニング教室</p> <p>10:30～12:00(体育館)</p>	<p><b>23</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>24</b></p> <p>◇レッツ！スポーツ</p> <p>10:00～12:00(体育館)</p> <p>(今月の種目：ポッチャ)</p> <p>☆医事相談</p> <p>13:00～15:00</p>	<p><b>25</b></p> <p>◇ステップアップ卓球</p> <p>13:00～14:30</p> <p>(体育館)</p>	<p><b>26</b></p> <p>◆レッツ！車いすバスケ</p> <p>9:00～12:00(体育館)</p> <p>●大会前卓球</p> <p>(卓球大会出場者)</p> <p>15:00～17:00(体育館)</p>
<p><b>27</b></p> <p>◇TAMAアクア</p> <p>12:00～13:00(プール)</p> <p>☆医事相談</p> <p>10:10～12:10</p>	<p><b>28</b></p> <p>◆みんなで☆パドミントン</p> <p>18:30～20:30(体育館)</p> <p>☆初心者水泳教室</p> <p>12:00～13:00(プール)</p>	<p><b>29</b></p> <p>◇ちよこっとスポーツ！</p> <p>13:00～14:00(体育館)</p> <p>☆変形性関節症のトレーニング教室</p> <p>10:30～12:00(体育館)</p>	<p><b>30</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>31</b></p> <p>◇ヨガの時間</p> <p>13:00～14:00(体育館)</p> <p>☆医事相談</p> <p>10:00～12:00</p>	<p>◇ラジオ体操</p> <p>毎日(通常開館日) 9:10～9:15</p> <p>(体育館・トレーニング室)</p> <p>からだをほぐして、爽やかな気持ちで一日を始めましょう！</p> <p>※カード交換は不要</p> 	

※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