



11月の教室・事業カレンダー



発行：東京都障害者総合スポーツセンター

日	月	火	水	木	金	土	
カレンダーのみかた 教室、事業によって対象者、参加条件が異なります 詳細は『事業のご案内』をご確認ください 例 ★バドミントン教室 (10:00～12:00 体育館) ◇卓球教室 (15:00～16:00 卓球室) ◆テニス教室 (9:00～11:00 ○○区テニスマ場)		ラジオ体操 毎日9:05～ センター内全体育施設 放送にあわせて、みんなでレッツ ラジオ体操！ 体をほぐして運動しましょう！				1 ◆みんなで盆巴拉ピクス &レクリエーションスポーツ 【お楽しみに★】 (盆バラ 13:00～13:50 体育館) (レク 14:00～14:50 体育館)	2 ★スポーツ医事相談【医師】 (14:30～16:30 医務室) ★はじめよう！テニス入門 (15:00～17:00 庭球場) ※雨天中止 ★はじめよう！ウォーキング&ランニング入門 (17:00～19:00 運動場)
3 文化の日 ★めざせ！「ターゲットバードゴルフ大会」 (15:00～17:00 運動場(芝)) ※雨天時研修室 ★はじめよう！アーチェリー入門【秋】 (15:30～17:00 洋弓場) 	4 振替休日 ◆秋の何でも運動会 (9:00～12:00 運動場)※雨天中止 (13:00～15:00 体育館) ◇にっここ水中運動【アクアピクス】 (10:15～10:50 プール)			7 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室) ★はじめよう！水泳入門【木曜版】 (15:30～17:00 プール) <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 投てきタイム (10:00～12:00 運動場) </div>	8 ★ワンポイント・トレーニング教室 (16:00～17:00 トレーニング室)	9 ★スポーツ相談【理学療法士】 (10:00～12:00 多目的室) ★ジュニアわくわくスポーツ教室① (13:00～13:50 多目的室) ★ジュニアわくわくスポーツ教室② (14:00～14:50 多目的室)	
10 ★親子で楽しむ重度ジュニア体操 (13:00～14:50 多目的室) <div style="background-color: #ffcc00; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> はばたきバドミントン大会 (体育館) </div>	11 ◇にっここ水中運動【アクアピクス】 (10:15～10:50 プール) 	12 ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) ★ワンポイント・水泳教室 (15:00～16:00 プール)	13 13日(水)は、12日(火)の振替休日となります。	14 ★栄養相談 (10:00～12:00 医務室) ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室) ★はじめよう！車いすテニス入門【昼】 (13:00～15:00 庭球場) ※雨天中止 <div style="background-color: #add8e6; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 跳躍タイム (13:00～15:00 運動場) </div>	15 	16 ★はじめよう！テニス入門 (15:00～17:00 庭球場)※雨天中止 ★水泳選手育成教室 (18:00～20:00 プール) <div style="background-color: #ffcc00; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> はばたきターゲットバード ゴルフ大会 (運動場) </div>	
17 ◆みんなでテニス (13:00～16:00 庭球場) ※雨天中止 ★はじめよう！アーチェリー入門【秋】 (15:30～17:00 洋弓場) <div style="background-color: #ffcc00; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> はばたきターゲットバードゴルフ大会 (運動場) 予備日 </div>	18 ◇にっここ水中運動【ヌードルピクス】 (10:15～10:50 プール) ★チャレンジスポーツ【スポーツ吹矢】 (13:00～15:00 多目的室)	19 ◇ノルディックウォーキング教室 (13:15～14:30 運動場) ※雨天時多目的室 	20 20日(水)は、19日(火)の振替休日となります。	21 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室) ★はじめよう！水泳入門【木曜版】 (15:30～17:00 プール) 	22 ★はじめよう！ブラインドスポーツ入門 (19:00～20:30 体育館)	23 勤労感謝の日 ◇アーチェリー認定タイム (13:00～14:30 洋弓場) ※進行の関係上、途中参加はできません ◆みんなで卓球 (13:00～15:00 体育館) ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 投てきタイム (18:00～20:20 運動場) </div>	
24 ★ジュニア車いすスポーツ教室 (10:00～12:00 体育館) ★スポーツボランティア講習会 【教室体験編】 ジュニア車いすスポーツ教室 (9:00～13:00 集会室・体育館) ◆みんなでフライングディスク (13:00～15:00 運動場) ※雨天時体育館	25 ◇にっここ水中運動【ウォーキング】 (10:15～10:50 プール)	26 ★ワンポイント・水泳教室 (15:00～16:00 プール) 	27 27日(水)は、26日(火)の振替休日となります。	28 ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室)	29 ★フォローアップ講習会【知識編】 障害者スポーツのルールと観戦マナー (18:00～20:45 研修室)	30 ◇みんなでエンジョイエアロダンス (13:00～14:00 多目的室) ◇ワンランクアップアーチェリー (13:00～15:00 洋弓場) <div style="background-color: #add8e6; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 跳躍タイム (18:00～20:20 運動場) </div>	