

日	月	火	水	木	金	土
1 ★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) ★ジュニア車いすスポーツ教室 (10:00～12:00 体育館) ★はじめよう！アーチェリー入門【秋】 (15:30～17:00 洋弓場)	2 ◇にこにこ水中運動【アクアピクス】 (10:15～10:50 プール) ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室)	3 ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室)	4	5 ◇レッツ！プレイ☆タイム 【お楽しみに☆】 (13:00～14:00 多目的室) ★はじめよう！水泳入門【木曜版】 (15:30～17:00 プール)	6 ◆みんなで盆バラピクス &レクリエーションスポーツ 【クリスマスを楽しもう！】 (盆バラ 13:00～13:50 体育館) (レク 14:00～14:50 体育館) 投てきタイム (10:00～12:00 運動場)	7 ★水泳選手育成教室 (18:00～20:00 プール) 
8 	9 ◇にこにこ水中運動【アクアピクス】 (10:15～10:50 プール) ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室)	10 ★ワンポイント水泳教室 (15:00～16:00 プール)	11	12 ★栄養相談 (10:00～12:00 医務室) ◇アーチェリー認定タイム (17:00～18:30 洋弓場) *進行の関係上、途中参加はできません。	13 ★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) 跳躍タイム (13:00～15:00 運動場)	14 ★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)
15 はばたきジュニアスポーツ 交流大会 (体育館) 	16 ◇にこにこ水中運動【ヌードルピクス】 (10:15～10:50 プール) ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室)	17 ★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)	18	19 ★スポーツ相談【理学療法士】 (13:30～15:30 多目的室) ★はじめよう！水泳入門【木曜版】 (15:30～17:00 プール)	20 ★はじめよう！ブラインドスポーツ入門 (19:00～20:30 体育館)	21 ◆みんなでバドミントン (13:00～16:00 体育館) ★スポーツ医事相談【医師】 (13:00～15:00 医務室) 投てきタイム (18:00～20:20 運動場)
22 ★はじめよう！卓球入門【後期昼】 (13:00～14:30 卓球室) ★親子で楽しむ重度ジュニア体操 (13:00～14:50 多目的室)	23 ◇にこにこ水中運動【ウォーキング】 (10:15～10:50 プール) ◇ストレッチ&体操タイム (13:00～13:30 多目的室)	24 	25	26 	27 	28 ◇ワンランクアップアーチェリー (13:00～15:00 洋弓場) ◆みんなでポッチャ (13:00～16:00 多目的室) 跳躍タイム (18:00～20:20 運動場)
29	30	31	投てきタイム、跳躍タイムについて 詳しくは館内掲示をご覧ください。			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
			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！		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 ○○区テニス場)	★印…事前の予約・申込みが必要です。 ◇印…当日の申込みで参加できます。 受付でカード交換をしてからお越しください。 ◆印…障害のある方も、障害のない方も、当日の申込みで 参加できます。直接会場にお越しください。 点線以下に表記するものは館外施設にて実施します。