

場所	プールの			トレーニング室			体育室					
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間			
1	水			♡	♡		ワンポイント体操	◆				
2	木						卓4/ホッチャ/STT					
3	金			♡	♡	♡	スポーツ	卓球教室B ホッチャ1/3面	FD教室A 卓4・軽スポ 2:45~♡	卓球教室C 7:15~ メッツ		
4	土			◇	◇	♡	FD教室 B・C	◆	3:15~ スポーツ	6:00介護者健康 スポーツ教室B ♡卓4 軽スポ		
5	日			◇	◇		◇スポーツ					
6	月			♡	♡	♡	♡卓4・軽スポ	卓球教室A FD1/3面	3:15~♡ 卓4・軽スポ	♡卓4・軽スポ 7:15~◇ 車イスバスケ		
7	火			♡	♡	♡	◆	Jダーツ大会	◆	7:15~ ミッキー ゴールボール		
8	水			♡	♡		ワンポイント体操	◆				
9	木						卓4/ホッチャ/STT					
10	金			♡	♡	♡	スポーツ	卓球教室B ホッチャ1/3面	FD教室A ♡卓4 3:00~◆	卓球教室C 7:15~ メッツ		
11	土			◇	◇		軽スポ	スポーツDAY (フットベースボール)				
12	日											
13	月			♡	♡	♡	~10:25♡ 卓4・軽スポ	10:30~ 介護者健康 スポーツ教室A	卓球教室A FD1/3面	3:15~♡ 卓4・軽スポ	◆	
14	火			♡	♡	♡	◆	◆	3:15~♡ 卓4・軽スポ	◆	7:15~ ミッキー 軽スポ	
15	水			♡	♡		ワンポイント体操	◆				
16	木						卓4/ホッチャ/STT					
17	金			♡	♡	♡	スポーツ	卓球教室B ホッチャ1/3面	FD教室A 2:45~♡ 軽スポ3	◆		
18	土			◇	◇	♡				♡卓4・軽スポ		
19	日						全館休館日			全館休館日		
20	月			♡	♡	♡	♡卓4・軽スポ	卓球教室A FD1/3面	3:15~♡ 卓4・軽スポ	介護者健康 スポーツ教室B 7:15~ 軽スポ		
21	火			♡	♡	♡	10:00まで 軽スポ	10:00~ ポッチャ教室	◆	3:15~♡ 卓4・軽スポ	◆	7:15~ ミッキー 軽スポ
22	水			♡	♡		ワンポイント体操	◆				
23	木						卓4/ホッチャ/STT					
24	金			♡	♡	♡	スポーツ	卓球教室B ホッチャ1/3面	軽スポ 2:30~◆ ニコニコ	2:45~ ♡卓4	卓球教室C 7:15~ メッツ	
25	土			◇	◇	♡	10:00まで 軽スポ	10:00~ ポッチャ教室	◆	3:15~ スポーツ	♡卓4・軽スポ	
26	日			◇	◇		◆	◆	メッツ			
27	月			♡	♡	♡	~10:25♡ 卓4・軽スポ	10:30~ 介護者健康 スポーツ教室A	卓球教室A FD1/3面	3:15~♡ 卓4・軽スポ	♡卓4・軽スポ	
28	火			♡	♡	♡	10:00まで 軽スポ	10:00~ ポッチャ教室	◆	3:15~♡ 卓4・軽スポ	◆	7:15~ ミッキー 軽スポ
29	水			♡	♡		ワンポイント体操	◆				
							卓4/ホッチャ/STT					

改修工事の為
プール休業
(2/29日まで)

しばらくの間
ご了承下さい。



体育室
表示説明

スポーツ
対象
障害児・者のみ ・卓球(最大4台) ・卓球以外の 軽スポ (専用使用不可)
軽スポ
対象
障害児・者のみ 卓球以外の 軽スポ (専用使用不可)
STT
サウンドテーブルテニス
FD
フライングディスク
♡軽スポ3
対象
障害児・者、健常者
バドミントン、ポッチャ フライングディスクのみ (専用使用不可)

使用時間	障害者	午前 9:00~12:00	午後 1:00~5:00	夜間 5:30~9:00
(トレーニング)	健常者	午前 10:30~12:00	午後 3:00~5:00	夜間 6:00~9:00
(プール)	*体育室については、上記予定表表示をよく確認のうえご利用下さい。			

プールでの教室は教室専用コースを設けます。

◇	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳 又は利用証をお持ちの方(介護者・家族も同伴の場合可)
♡	障害児・者及び健常者
◆	障害者団体の専用使用
◎	障害者のグループの使用がある為、混雑が予想されます。

- 【注意事項】
- ・利用の受付時間は、午前11:30・午後4:30・夜間8:30までとさせていただきます。
 - ・プールをご使用の際は水泳帽子、トレーニング室・体育室をご使用の際は室内用シューズが必要です。
 - ・体育室・トレーニング室をご使用后、礼は受けへ返却してください。
 - ・体育室の一般の方の受付開始は、各時間帯開始時間の10分後です。
また利用時間は、受付から1時間半とさせていただきます。
 - ・体育室使用時、貸し出し用具は体育用品使用料100円が必要です。(ラケット・ボール・FD・ホッチャ等)
- 当センターは、障害のある方の優先施設です。皆様が気持ち良くお使い頂ける様、ご協力をお願いします。

予定表記載の教室については申込された方対象です。

どなたでも参加できる教室はこちら
水中ウォーキング30分 簡単な水中ウォーキング・水中運動
プール改修工事の為、実施致しません。
ワンポイント体操30分 ラジオ体操と簡単なストレッチ
水曜日 9:00~ 1、8、15、22、29日 どなたでも参加できます