

場所	プール			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 木									
2 金	♡ 9:45~ 水中ウォーキング	♡	♡	♡	♡	♡	♡ 卓4・軽スポ	ニコニコ 軽スポ 3:15~ 卓4・軽スポ	♡ 卓4・軽スポ
3 土	◇	◇ 1:45~ 水泳教室B 3:05~ 水泳教室C	♡	◇	◇	♡	◆	◆ 3:15~ スポーツ	♡ 卓4・軽スポ
4 日	◇ 10:15~ 水泳教室D	◇		◇	◇		◇ スポーツ	◇ スポーツ	
5 月	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡ 卓4・軽スポ	◆ 3:30~ 卓4・軽スポ	♡ 卓4・軽スポ 車イスバスケット
6 火	♡	♡ 1:45~ 水泳教室A	♡ ◎	♡	♡	♡	◆	◆ 3:15~ レインボー 卓4・軽スポ	◆ 7:15~ ミッキー 卓球
7 水	♡	♡ ◎ 2:30まで		♡	♡		ワンポイント体操 卓4/ホッチャ/STT	◆	
8 木									
9 金	♡	♡ 3:15~ 水中ウォーキング	♡	♡	♡	♡	♡ 卓4・軽スポ	ニコニコ 軽スポ 3:15~ 卓4・軽スポ	♡ 卓4・軽スポ 7:00~ メッツ
10 土	◇	◇ 1:45~ 水泳教室B 3:05~ 水泳教室C	♡	◇	◇	♡	FD教室B・C	◆ 3:15~ スポーツ 卓4・軽スポ	♡ 7:00~ ◆
11 日	◇ 10:15~ 水泳教室D	◇		◇	◇		◇ スポーツ	スポーツDAY クォーターテニス 卓球バレー	
12 月	♡	♡	♡ 6:15~ 水中ウォーキング	♡	♡	♡	♡ 卓4・軽スポ	♡ 卓4・軽スポ	◆
13 火	♡	♡ 1:45~ 水泳教室A	♡ ◎	♡	♡	♡	♡ 卓4・軽スポ	◆ 3:15~ レインボー 卓4・軽スポ	◆ 7:15~ ミッキー 軽スポ
14 水	♡	♡		♡	♡		ワンポイント体操 卓4/ホッチャ/STT	◆	
15 木									
16 金	♡	♡	♡	♡	♡	♡	軽スポ ニコニコ	FD教室A 2:30~ 卓4・軽スポ	♡ 卓4・軽スポ 7:00~ メッツ
17 土	◇	◇ 1:45~ 水泳教室B 3:05~ 水泳教室C	♡	◇	◇	♡	FD教室B・C	◆ 卓3 3:15~ スポーツ	♡ 卓3・軽スポ
18 日	全館休館日			全館休館日			全館休館日		
19 月	◇	水泳大会		◇	◇		◇ スポーツ	◆ メッツ	
20 火									
21 水	♡	♡ ◎ 2:30まで		♡	♡		ワンポイント体操 卓4/ホッチャ/STT	◆	
22 木									
23 金	◇	◇		◇	◇		軽スポ ◆	ニコニコ 軽スポ 3:15~ スポーツ	
24 土									
25 日	◇ 10:15~ 水泳教室D	◇		◇	◇		大谷杯 Jダーツ大会		
26 月	♡ 9:45~ 水中ウォーキング	♡	♡	♡	♡	♡	♡ 卓4・軽スポ	◆ 軽スポ 3:15~ 卓4・軽スポ	6:00 介護者健康 入水ウォーキング教室B 卓4 ♡ 卓4 軽スポ 7:15~
27 火	♡	♡ 1:45~ 水泳教室A	♡ ◎	♡	♡	♡	♡ 卓4・軽スポ	◆ 3:15~ レインボー 卓4・軽スポ	◆ 7:15~ ミッキー 卓球
28 水	体育施設清掃・点検日			体育施設清掃・点検日			体育施設清掃・点検日		
29 木									
30 金	♡	♡	♡	♡	♡	♡	スポーツ 卓球教室B ホッチャ1/3回	FD教室A 2:30~ 卓4・軽スポ	卓球教室C 7:15~ メッツ

体育室
表示説明

◆	卓球3-4台と卓球以外のスポーツをするスペースあり。
♡	障害者の方が卓球以外のスポーツをするスペースあり。
STT	サウンドテーブルテニス
FD	フライングディスク

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)	健全者	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・者及び健全者
◆	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。

- 一 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、札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(卓球の場合は台の受付)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。

◆ 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
午前 9:45~ 2(金)・26(月)	(午前は障害者のみ)
午後 3:15~ 9(金)	夜間 6:15~ 12(月)
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~ 7、14、21日 なたでも参加できます	