

平成31年度 支援課スポーツ係 行事一覧

*スポーツ教室は全て事前申し込み制です。

行 事 内 容	開 催 日 時
忍者EX教室	毎月第1・第3 火曜日 10時30分～11時30分 《ライトセンター体育館》
水泳教室（高校生以上対象）	毎月第2・第4 火曜日 13時50分～14時50分 （9月は24日、2月は25日のみ） 《ライトセンタープール》
スイムワンポイントレッスン	毎月第3 水曜日・木曜日 ① 10時15分～10時45分 ② 11時15分～11時45分 ③ 12時15分～12時45分
アクアビクス教室	毎月第2・第4 金曜日 10時50分～11時50分 （8月は2日、11月は1日） 《ライトセンタープール》
わくわくキッズクライミング教室 （NPO法人モンキーマジック指導）	原則 第3土曜日 10時～正午・13時～15時 参加費実費負担 3,500円 《ライトセンター体育館》
プール ファミリー&フレンドデー	毎週日曜日 介助者3名以上で利用の場合は要相談 《ライトセンタープール》 *兄弟・親戚・お友達などと一緒にプールを利用できます。
ノルディックウォーキング教室	5月18日（土）10時～正午 《横浜ラポール・日産スタジアム周辺》
ヨット乗船体験会	5月26日（日）12時30分～15時頃 《江の島ヨットハーバー》
健康安全教室（着衣泳）	7月30日（火）13時～15時 《ライトセンタープール》
肩こり腰痛ケア体操教室	7月5日（金）・8月9日（金）10時00分～11時00分 《ライトセンター体育館》
その他 単発教室	随時ライトセンターだよりと、メールマガジンでお知らせします。

★ 申し込み・問い合わせ : 神奈川県ライトセンター スポーツ受付

電話 045(364)0025

*スポーツ施設をご利用の方は、利用登録が必要です。登録時に障害者手帳をご提示ください。

*月ごとの教室開催日時は、ライトセンターだより「行事予定表」をご確認ください。

*メールマガジンは毎月の配信の他、急なお知らせなどの情報を配信します。ライトセンターの

ホームページか、次のアドレスに空メールを送信すると登録できます。45g1r@a10.hm-f.jp