

平成 28 年度 第 1 期

健康づくり教室受付開始!

これから運動をはじめたい方にぴったりの教室をたくさんご用意しております。体力に自信がない、徐々に運動をしたい方も安心してはじめていただけます。

開催期間

平成 28 年 平成 28 年
4月12日 ▶ 9月30日

週 1 回 全 17 回



申込方法

- ・ 3月8日(火)から3月14日(月)までは、**お一人1教室**しかお申込みいただけません。(6地区体育館で1教室です。)
- ・ 各体育館及び各教室で申込日程・時間が異なりますのでご確認ください。(各体育館教室一覧表の右欄に記載しております。)
- ・ 申込書の提出は、**お一人1枚限り**です。ただし、同一世帯(夫婦・兄弟・姉妹等)の場合は、お一人で複数枚提出いただけます。



申込の流れ

申込日

- ①希望教室を選ぶ。
- ②教室一覧表右欄に記載された日時(申込書提出時間)に希望体育館へ行く。
- ③所定の申込書に記入(事前に準備しております。)
- ④申込書提出時間内に定員を超えた場合は、申込書提出時間後に抽選となります。定員に満たない場合は、先着順で申込み可能です。

申込書提出時間

申込日当日、申込書提出時間の15分間に人数を確認します。

受付時間

申込書提出時間内で、定員を超えていれば抽選の上、当選者から受付し、定員に満たなければ先着順で受付します。受付後も定員に満たない教室は随時受付します。受付の際に、受講料と災害補償制度運営費をお支払いください。

複数教室を希望する場合

3月15日(火)9:00から定員に満たないすべての教室を先着順で受付いたします。

市外の方が教室を希望する場合

3月16日(水)9:00から定員に満たないすべての教室を先着順で受付いたします。

受講料

(消費税込み)

親子の体育あそび・親子のチャレンジスポーツ	3,080円
バドミントン	2,980円
さわやか健康体操・さわやか卓球・卓球・軽スポーツ・スポンジテニス・ヘルシーバレーボール・ヘルシーサッカー・さわやか元気体操・アフタースポーツ・大人のリフレッシュスポーツ	2,570円
幼児の体育あそび・低学年のチャレンジスポーツ・小学生のドッジボール・ミニバスケットボール・小学生のチャレンジスポーツ・小学生の球技・チャレンジサッカー・家庭バレーボール・幼児のチャレンジスポーツ	2,470円
からだ元気体操・リトミック幼児・認知症予防	2,260円

災害補償制度運営費

大人 **800円** 小人 **400円**

(平成28年度未加入の方)

教室活動中や経路往復中の事故・傷害に適用されます。平成28年4月1日から平成29年3月31日まで有効です。

※ただし、平成28年度の(公財)尼崎市スポーツ振興事業団が開催する他の教室等で、すでに加入済みの方は不要です。

無料体験のご案内

教室開催後は、随時無料体験を付けております。<要予約>
※原則としてお1人様1回限りの受講となります。

平成28年度第1期健康づくり教室一覧表

中央体育館 西御園町93-2 TEL 06-6413-8171

曜日	教室名	開催時間	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
火	親子の体育あそび	10:30~11:40	50組	3月8日(火)	10:45~11:00	11:00~
	バドミントン	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
	スポンジテニス	14:40~16:10	40人		14:55~15:10	15:10~
水	家庭バレーボール	13:00~14:30	50人	3月9日(水)	13:15~13:30	13:30~
	幼児の体育あそび	15:10~16:15	75人		15:25~15:40	15:40~
	からだ元気体操	9:30~10:10	40人		9:45~10:00	10:00~
木	さわやか健康体操	10:30~11:40	80人	3月10日(木)	10:45~11:00	11:00~
	認知症予防 NEW	13:00~13:40	15人		13:15~13:30	13:30~
	卓球	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
金	さわやか健康体操	9:30~10:40	80人	3月11日(金)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか卓球	10:50~12:00	60人		11:05~11:20	11:20~
	卓球	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
	小学生のチャレンジスポーツ	16:25~17:35	60人		16:40~16:55	16:55~
土	ヘルシーサッカー	19:00~20:30	30人		19:15~19:30	19:30~

小田体育館 潮江1-15-3 TEL 06-6498-4761

曜日	教室名	開催時間	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
火	親子の体育あそび	10:40~11:50	50組	3月8日(火)	10:55~11:10	11:10~
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人		15:15~15:30	15:30~
	小学生のチャレンジスポーツ	16:30~17:40	60人		16:45~17:00	17:00~
水	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	80人	3月9日(水)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	80人		11:05~11:20	11:20~
	バドミントン	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
木	親子のチャレンジスポーツ NEW	9:30~10:40	50組	3月10日(木)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか卓球	11:00~12:10	60人		11:15~11:30	11:30~
	卓球	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
金	幼児のチャレンジスポーツ NEW	15:00~16:05	75人	3月11日(金)	15:15~15:30	15:30~
	卓球	10:30~12:00	60人		10:45~11:00	11:00~
	認知症予防 NEW	13:00~13:40	30人		13:15~13:30	13:30~
土	軽スポーツ	18:30~20:00	50人	3月12日(土)	18:45~19:00	19:00~

大庄体育館 菜切山町20 TEL 06-6419-5373

曜日	教室名	開催時間	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
火	さわやか健康体操	9:30~10:40	80人	3月8日(火)	9:45~10:00	10:00~
	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組		11:05~11:20	11:20~
	バドミントン	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
水	卓球	13:30~15:00	60人	3月9日(水)	13:45~14:00	14:00~
	幼児の体育あそび	15:15~16:20	75人		15:30~15:45	15:45~
	小学生の球技	16:30~17:40	60人		16:45~17:00	17:00~
木	さわやか元気体操	9:30~10:40	60人	3月10日(木)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか卓球	10:50~12:00	60人		11:05~11:20	11:20~
	リトミック幼児 NEW	15:00~15:40	30人		15:15~15:30	15:30~
金	チャレンジサッカー	15:50~16:55	60人	3月11日(金)	16:05~16:20	16:20~
	からだ元気体操	11:20~12:00	40人		11:35~11:50	11:50~
土	ヘルシーバレーボール	18:50~20:20	50人	3月12日(土)	19:05~19:20	19:20~

立花体育館 三反田町1-1-1 TEL 06-6423-5550

曜日	教室名	開催時間	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
火	親子の体育あそび	9:30~10:40	50組	3月8日(火)	9:45~10:00	10:00~
	卓球 A	11:00~12:30	60人		11:15~11:30	11:30~
	卓球 B	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人		15:15~15:30	15:30~
	チャレンジサッカー	16:20~17:25	60人		16:35~16:50	16:50~
水	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	80人	3月9日(水)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	80人		11:05~11:20	11:20~
	バドミントン	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
木	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人	3月10日(木)	15:15~15:30	15:30~
	小学生のドッジボール	16:20~17:25	60人		16:35~16:50	16:50~
	さわやか卓球	9:30~10:40	60人		9:45~10:00	10:00~
金	親子の体育あそび	11:00~12:10	50組	3月11日(金)	11:15~11:30	11:30~
	幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	75人		15:15~15:30	15:30~
	ミニバスケットボール	16:40~18:00	60人		16:55~17:10	17:10~
土	家庭バレーボール	13:00~14:30	50人	3月12日(土)	13:15~13:30	13:30~
大人のリフレッシュスポーツ NEW	19:00~20:30	50人	19:15~19:30		19:30~	

武庫体育館 武庫之荘8-17-5 TEL 06-6431-2507

曜日	教室名	開催時間	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
火	幼児の体育あそび	15:15~16:20	75人	3月8日(火)	15:30~15:45	15:45~
	ミニバスケットボール	16:35~17:55	60人		16:50~17:05	17:05~
水	からだ元気体操	10:00~10:40	30人	3月9日(水)	10:15~10:30	10:30~
	さわやか卓球	11:20~12:30	60人		11:35~11:50	11:50~
	バドミントン	13:00~14:30	60人		13:15~13:30	13:30~
	幼児の体育あそび	15:15~16:20	75人		15:30~15:45	15:45~
木	低学年のチャレンジスポーツ	16:35~17:45	60人	3月10日(木)	16:50~17:05	17:05~
	さわやか健康体操	9:30~10:40	80人		9:45~10:00	10:00~
	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組		11:05~11:20	11:20~
金	卓球	13:00~14:30	60人	3月11日(金)	13:15~13:30	13:30~
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人		15:15~15:30	15:30~
	さわやか健康体操	9:30~10:40	80人		9:45~10:00	10:00~
	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組		11:05~11:20	11:20~
土	スポンジテニス	13:00~14:30	40人	3月12日(土)	13:15~13:30	13:30~
	小学生のドッジボール	16:25~17:30	60人		16:40~16:55	16:55~
土	軽スポーツ	19:00~20:30	50人		19:15~19:30	19:30~

園田体育館 食満2-1-1 TEL 06-6492-5286

曜日	教室名	開催時間	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
火	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	80人	3月8日(火)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	80人		11:05~11:20	11:20~
	卓球	12:30~14:00	60人		12:45~13:00	13:00~
	チャレンジサッカー	16:10~17:15	60人		16:25~16:40	16:40~
水	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人	3月9日(水)	15:15~15:30	15:30~
	さわやか卓球	9:30~10:40	60人		9:45~10:00	10:00~
	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組		11:05~11:20	11:20~
木	バドミントン	13:00~14:30	60人	3月10日(木)	13:15~13:30	13:30~
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人		15:15~15:30	15:30~
	ミニバスケットボール	16:30~17:50	60人		16:45~17:00	17:00~
金	親子の体育あそび	10:30~11:40	50組	3月11日(金)	10:45~11:00	11:00~
	家庭バレーボール	13:00~14:30	50人		13:15~13:30	13:30~
	からだ元気体操	13:20~14:00	30人		13:35~13:50	13:50~
	低学年のチャレンジスポーツ	16:20~17:30	60人		16:35~16:50	16:50~
土	アフタースポーツ NEW	18:30~20:00	50人	3月12日(土)	18:45~19:00	19:00~

●各教室対象者

教室名	対象	教室名	対象
さわやか元気体操	55歳以上	認知症予防	40歳以上
さわやか健康体操		リトミック幼児	H23.4.2~H25.4.1生まれの子
さわやか卓球		幼児のチャレンジスポーツ	H22.4.2~H24.4.1生まれの子
からだ元気体操	60歳以上	ミニバスケットボール	小学校3~6年生
軽スポーツ		幼児の体育あそび	H22.4.2~H25.4.1生まれの子
大人のリフレッシュスポーツ	中学生以上	親子の体育あそび	H23.4.2~H26.4.11生まれの子とその親
アフタースポーツ		チャレンジサッカー	H20.4.2~H23.4.1生まれの子
バドミントン(大庄・水)		親子のチャレンジスポーツ	H23.4.2~H26.4.11生まれの子とその親
ヘルシーバレーボール・ヘルシーサッカー	小学校1~3年生	その他の種目	初級・高校生以上
低学年のチャレンジスポーツ			
小学生のドッジボール	小学生		
小学生のチャレンジスポーツ			
小学生の球技			

※技術系の教室は、全て初心者対象です。 ※スポンジテニスは55cm以内のラケットをご用意ください。

開館時間

火~土曜日 9:00~21:00
日・祝日 9:00~17:15
月曜日 各館によって異なりますのでお問合せください。(中央・大庄は休館)

私たちは(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の事業を応援します!



人・いきいき・スポーツマインド

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団【事業課】

〒660-0868 尼崎市西御園町93番地の2 (サンシビック尼崎内)

<http://www.aspf.or.jp>

ASPF 検索