

# 平成30年度 第2期 健康づくり教室一覧表



立花体育館は天井改修工事のため全6回となります。  
受付日が異なりますのでご注意ください。

## 中央体育館

西御園町93-2 TEL.06-6413-8171

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
火	さわやか卓球	10:30~11:40	55歳以上	60人	9月25日(火)	10:45~11:00	11:00~
	バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	スポンジテニス	14:40~16:10	初級・高校生以上	40人		14:55~15:10	15:10~
水	家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	50人	9月26日(水)	13:15~13:30	13:30~
	幼児の体育あそび	15:10~16:15	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人		15:25~15:40	15:40~
木	からだ元気体操~認知症予防~	9:30~10:10	60歳以上	40人	9月27日(木)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか健康体操	10:30~11:40	55歳以上	80人		10:45~11:00	11:00~
	卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
金	からだ元気体操~認知症予防~	14:00~14:40	60歳以上	15人	9月28日(金)	14:15~14:30	14:30~
	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人		9:45~10:00	10:00~
	さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人		11:05~11:20	11:20~
	卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	小学生の球技	16:25~17:35	小学生	60人		16:40~16:55	16:55~
ヘルシーサッカー	19:00~20:30	中学生以上	30人	19:15~19:30	19:30~		

## 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	対象年齢	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	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組	10月2日(火)	9:45~10:00	10:00~
	卓球 A	11:00~12:30	初級・高校生以上	60人		11:15~11:30	11:30~
	卓球 B	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
水	幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人	10月3日(水)	15:15~15:30	15:30~
	チャレンジサッカー	16:20~17:25	H.22.4.2~ H.25.4.1生まれの子	60人		16:35~16:50	16:50~
	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人		9:45~10:00	10:00~
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人		11:05~11:20	11:20~
	バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
木	幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人	10月4日(木)	15:15~15:30	15:30~
	小学生のドッジボール	16:20~17:25	小学生	60人		16:35~16:50	16:50~
	さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人		9:45~10:00	10:00~
	スポンジテニス	11:00~12:30	初級・高校生以上	40人		11:15~11:30	11:30~
	からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:40	60歳以上	30人		13:15~13:30	13:30~
金	幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.24.4.2~ H.26.4.1生まれの子	75人	10月5日(金)	15:15~15:30	15:30~
	ミニバスケットボール	16:40~18:00	小学3~6年生	60人		16:55~17:10	17:10~
	親子の体育あそび	10:30~11:40	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組		10:45~11:00	11:00~
家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	50人	13:15~13:30	13:30~		

## 小田体育館

潮江1-15-3 TEL.06-6498-4761

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	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	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組	9月25日(火)	10:55~11:10	11:10~
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人		15:15~15:30	15:30~
	小学生の球技	16:40~17:50	小学生	60人		16:55~17:10	17:10~
水	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人	9月26日(水)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人		11:05~11:20	11:20~
	バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
木	親子のチャレンジスポーツ	9:30~10:40	満2歳~3歳児と その親	50組	9月27日(木)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか卓球	11:00~12:10	55歳以上	60人		11:15~11:30	11:30~
	卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
金	幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.24.4.2~ H.26.4.1生まれの子	75人	9月28日(金)	15:15~15:30	15:30~
	卓球	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人		10:45~11:00	11:00~
土	軽スポーツ	18:30~20:00	中学生以上	50人	9月29日(土)	18:45~19:00	19:00~

## 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	対象年齢	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	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人	9月25日(火)	15:30~15:45	15:45~
	ミニバスケットボール	16:35~17:55	小学3~6年生	60人		16:50~17:05	17:05~
	からだ元気体操A~認知症予防~	9:30~10:10	60歳以上	30人		9:30~9:45	9:45~
水	からだ元気体操B~認知症予防~	10:20~11:00	60歳以上	30人	9月26日(水)	10:35~10:50	10:50~
	さわやか卓球	11:20~12:30	55歳以上	60人		11:35~11:50	11:50~
	バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	幼児の体育あそび	15:15~16:20	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人		15:30~15:45	15:45~
	低学年のチャレンジスポーツ	16:35~17:45	小学1~3年生	60人		16:50~17:05	17:05~
木	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	9月27日(木)	9:45~10:00	10:00~
	親子の体育あそび	10:50~12:00	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組		11:05~11:20	11:20~
	卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
金	幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人	9月28日(金)	15:15~15:30	15:30~
	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人		9:45~10:00	10:00~
	親子の体育あそび	10:50~12:00	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組		11:05~11:20	11:20~
スポンジテニス	13:00~14:30	初級・高校生以上	40人	13:15~13:30	13:30~		
小学生のドッジボール	16:25~17:30	小学生	60人	16:40~16:55	16:55~		

## 大庄体育館

菜切山町20 TEL.06-6419-5373

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	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	55歳以上	80人	9月25日(火)	9:45~10:00	10:00~
	親子の体育あそび	10:50~12:00	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組		11:05~11:20	11:20~
	バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
水	卓球	13:30~15:00	初級・高校生以上	60人	9月26日(水)	13:45~14:00	14:00~
	幼児の体育あそび	15:15~16:20	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人		15:30~15:45	15:45~
	小学生の球技	16:45~17:55	小学生	60人		17:00~17:15	17:15~
木	バドミントン	19:00~20:30	中学生以上	60人	9月27日(木)	19:15~19:30	19:30~
	変 さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	80人		9:45~10:00	10:00~
	さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人		11:05~11:20	11:20~
	からだ元気体操~認知症予防~	15:00~15:40	60歳以上	40人		15:15~15:30	15:30~
	チャレンジサッカー	15:50~16:55	H.22.4.2~ H.25.4.1生まれの子	60人		16:05~16:20	16:20~
金	からだ元気体操~認知症予防~	11:20~12:00	60歳以上	40人	9月28日(金)	11:35~11:50	11:50~
	スポンジテニス	13:00~14:30	初級・高校生以上	40人		13:15~13:30	13:30~
土	ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	50人	9月29日(土)	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	対象年齢	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	55歳以上	80人	9月25日(火)	9:45~10:00	10:00~
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人		11:05~11:20	11:20~
	卓球	12:30~14:00	初級・高校生以上	60人		12:45~13:00	13:00~
水	チャレンジサッカー	16:10~17:15	H.22.4.2~ H.25.4.1生まれの子	60人	9月26日(水)	16:25~16:40	16:40~
	親子の体育あそび	9:30~10:40	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組		9:45~10:00	10:00~
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.24.4.2~ H.27.4.1生まれの子	75人		15:15~15:30	15:30~
木	さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人	9月27日(木)	9:45~10:00	10:00~
	親子の体育あそび	10:50~12:00	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組		11:05~11:20	11:20~
	バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	変 幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.24.4.2~ H.26.4.1生まれの子	60人		15:15~15:30	15:30~
	ミニバスケットボール	16:30~17:50	小学3~6年生	60人		16:45~17:00	17:00~
金	卓球	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人	9月28日(金)	10:45~11:00	11:00~
	スポンジテニス	12:30~14:00	初級・高校生以上	40人		12:45~13:00	13:00~
	からだ元気体操~認知症予防~	13:20~14:00	60歳以上	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	小学1~3年生	60人	16:35~16:50	16:50~		

## 各教室の ご案内

### さわやか元気体操



### ヘルシーバレーボール



### 幼児の体育あそび



### チャレンジサッカー



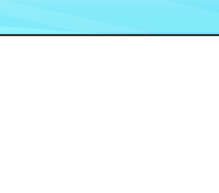
### からだ元気体操~認知症予防~



### さわやか健康体操



### からだ元気体操~認知症予防~



### 卓球/バドミントン/スポンジテニス 家庭バレーボール/ヘルシーサッカー ヘルシーバレーボール

基本的な技術の習得及びルールを理解し、楽しくゲームを行います。  
(全ての教室、初級対象)

### からだ元気体操~認知症予防~

ストレッチ体操、肩こり・腰痛予防  
体操や認知症予防体操などを行い、  
身体機能の向上を図ります。

### さわやか元気体操

ストレッチ体操、器具を用いた運動やト  
レーニング等の有酸素運動を行い、基礎体力  
の向上・維持を図り楽しく身体を動かします。



### 幼児のチャレンジスポーツ/低学年のチャレンジスポーツ

サッカーやドッジボールなどの競技スポーツ、マット、跳び箱運動やレクリエーションゲームなど、色々な種目  
を行い、運動機能の発達を促すとともに、運動習慣の土台作りを行います。

### 幼児の体育あそび

集団の中で友達と仲良くリズム体操やいろいろな  
道具を使って楽しく身体を動かします。

### 小学生の球技

小学生を対象に、キックベースボール、バスケッ  
トボールやサッカー等いろいろな球技を行い楽し  
く身体を動かします。

※技術系の教室は、全て初心者対象となっております。

※スポンジテニスは55cm以内のラケットをご用意ください。

各体育館では、スポーツプラザ(一般開放)も行っています。  
詳しくは、ホームページをご覧ください。各体育館までお問い合わせください。

### 親子の体育あそび

親子の触れ合いを大切にしながら  
リズム体操、親子組体操やボール・  
フープなどを使って身体を動かしま  
す。

### 親子のチャレンジスポーツ

親子で運動を行うだけでなく、親  
子分離を目的とした親子別の運動も  
行います。

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!



ALL-AROUND SPORTING GOODS  
**HASHI SPORTS**  
〒660-0893兵庫県尼崎市西難波町1-17-8  
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664

## 無料体験実施中!

無料ですべての教室が体験いただけます。  
お電話又は窓口で事前にご予約ください。