

# 平成30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	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	3月6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	3月7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	3月8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	3月9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~
土	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~

## 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	3月6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	3月7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~
木	バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人	3月8日(木)	13:15~13:30	13:30~
	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		9:45~10:00	10:00~
	さわやか卓球	11:00~12:10	55歳以上	60人		11:15~11:30	11:30~
金	卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人	3月9日(金)	13:15~13:30	13:30~
	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		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~
	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~
	軽スポーツ	18:30~20:00	中学生以上	50人		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	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	3月6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	3月7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~
	バドミントン	19:00~20:30	中学生以上	60人		19:15~19:30	19:30~
	さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	60人		9:45~10:00	10:00~
木	さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人	3月8日(木)	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	3月9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	3月10日(土)	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	3月6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	3月7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	3月8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~
金	新!スポンジテニス	11:00~12:30	初級・高校生以上	40人	3月9日(金)	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~
	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		15:15~15:30	15:30~
土	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~
日	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	3月9日(日)	10:45~11:00	11:00~
月	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~

## 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	3月6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	3月7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	3月8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	3月9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~

## 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	3月6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	3月7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~
	さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60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~
木	バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人	3月8日(木)	13:15~13:30	13:30~
	幼児のボール運動	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		16:30~16:45	16:45~
金	卓球	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人	3月9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~
土	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



小学生のドッジボール



ミニバスケットボール



スポンジテニス



親子のチャレンジスポーツ

**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・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。

**幼児のボール運動**  
各種ボールを使用し、楽しく身体を動かしながら、蹴る・投げるなど運動能力の向上を図ります。

**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、認知症予防体操などを行い、身体機能の向上を図ります。

**さわやか健康体操**  
ストレッチ体操やボール・フープなどの用具を使って行うレクリエーションゲームを自分のペースで行います。

**さわやか元気体操**  
ストレッチ体操・器具を用いた運動、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。

**軽スポーツ**  
バレーボールやサッカー・ニュースポーツなど色々な種目の基本ルールを理解し、楽しく身体を動かします。

**親子の体育あそび**  
親子の触れ合いを大切にし、リズム体操や親子組体操・ボールや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、母子分離を目的とした親子別の運動も行います。

※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。

**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。

各体育館、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。

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!

園田学園女子大学  
園田学園女子大学短期大学部

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