

健康づくり教室一覧表



無料体験
実施中!

無料ですべての教室がご体験いただけます。
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。

NEWS [子ども対象]尼っ子がんばりカード 運動して「がんばりポイント」を貯めよう! ※詳しくは、各体育館までお問い合わせください。

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか卓球70	10:10~11:20	55歳以上	50人
	スポンジテニス基礎	11:35~12:45	初級・高校生以上	24人
	バドミントン90	13:00~14:30	初級・高校生以上	50人
	スポンジテニス90	14:45~16:15	初級・高校生以上	40人
水	家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	30人
	ようじ体操	15:10~16:10	H30.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
木	さわやか健康体操	10:20~11:30	55歳以上	60人
	卓球90	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	14:00~14:50	60歳以上	20人
金	さわやか健康体操	10:10~11:20	55歳以上	60人
	さわやか卓球70	11:40~12:50	55歳以上	50人
	卓球90	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
	ミニバスケットボール	16:30~17:30	小学生	40人

TEL 06-6413-8171
FAX 06-6412-0054

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	おやこ体操	10:30~11:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	ようじ体操	15:15~16:15	H30.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
水	さわやか健康体操	9:10~10:20	55歳以上	60人
	いきいき健康体操 A	10:30~11:20	55歳以上	40人
	いきいき健康体操 B	11:30~12:20	55歳以上	40人
	バドミントン70 A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
木	バドミントン70 B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人
	スポンジテニス90	9:30~11:00	初級・高校生以上	40人
	さわやか卓球70	11:15~12:25	55歳以上	50人
金	卓球90	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
	ようじのチャレンジスポーツ	15:10~16:10	H30.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
	卓球90	10:40~12:10	初級・高校生以上	60人
足腰元気体操 ~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	35人	

TEL&FAX 06-6498-4761

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	おやこ体操	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	バドミントン90	13:00~14:30	初級・高校生以上	50人
水	卓球90	13:30~15:00	初級・高校生以上	60人
	ようじ体操	15:30~16:30	H30.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
	ミニバスケットボール	16:45~17:45	小学3~6年生	30人
	バドミントン90	19:00~20:30	中学生以上	50人
木	さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	さわやか卓球70	10:50~12:00	55歳以上	50人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	14:30~15:20	60歳以上	40人
	小学生のチャレンジスポーツ	15:45~16:45	小学生	40人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	11:10~12:00	60歳以上	40人
金	スポンジテニス70 A	12:10~13:20	初級・高校生以上	24人
	スポンジテニス70 B	13:30~14:40	初級・高校生以上	24人
土	ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	50人

TEL&FAX 06-6419-5373

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	おやこ体操	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	卓球90 A	11:00~12:30	初級・高校生以上	60人
	卓球90 B	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	30人
	ようじのチャレンジスポーツ	15:05~16:05	H30.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
水	ミニバスケットボール	16:20~17:20	小学1~3年生	30人
	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	60人
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	60人
	バドミントン70 A	12:15~13:25	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン70 B	13:35~14:45	経験者・高校生以上	32人
	ようじ体操	15:05~16:05	H30.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
木	小学生のドッジボール	16:20~17:20	小学生	50人
	さわやか卓球70 A	9:10~10:20	55歳以上	50人
	さわやか卓球70 B	10:30~11:40	55歳以上	50人
	スポンジテニス70	11:50~13:00	初級・高校生以上	24人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	30人
	スポンジテニス基礎	14:50~16:00	初級・高校生以上	24人
	ミニバスケットボール A	16:20~17:20	小学3~4年生	30人
金	ミニバスケットボール B	17:30~18:30	小学5~6年生	30人
	スポンジテニス70	10:25~11:35	初級・高校生以上	24人
	家庭バレーボール	13:15~14:45	初級・高校生以上	30人

TEL&FAX 06-6423-5550

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	ようじ体操	15:00~16:00	H30.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
	ミニバスケットボール A	16:10~17:10	小学3~4年生	30人
	ミニバスケットボール B	17:20~18:20	小学5~6年生	30人
	からだ元気体操A ~認知症予防~	9:30~10:10	60歳以上	30人
水	からだ元気体操B ~認知症予防~	10:30~11:10	60歳以上	30人
	からだ元気体操C ~認知症予防~	11:30~12:10	60歳以上	30人
	さわやか卓球70	11:05~12:15	55歳以上	50人
	バドミントン70 A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン70 B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人
木	ようじ体操	15:15~16:15	H30.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
	低学年のチャレンジスポーツ	16:35~17:35	小学1~3年生	40人
	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	おやこ体操	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	卓球70 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	50人
	卓球70 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	50人
	ようじのチャレンジスポーツ	15:00~16:00	H30.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
金	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	おやこ体操	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	スポンジテニス70 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	24人
	スポンジテニス70 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	24人
小学生のドッジボール	16:30~17:30	小学生	50人	

TEL&FAX 06-6431-2507

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか健康体操	9:10~10:20	55歳以上	60人
	いきいき健康体操	10:30~11:20	55歳以上	40人
	卓球90	11:40~13:10	初級・高校生以上	60人
水	小学生のドッジボール	16:00~17:00	小学生	50人
	おやこ体操	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	ようじ体操	15:00~16:00	H30.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
	おやこ体操	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
木	さわやか卓球70	10:50~12:00	55歳以上	50人
	バドミントン70 A	12:20~13:30	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン70 B	13:40~14:50	経験者・高校生以上	32人
	ようじのチャレンジスポーツ	15:10~16:10	H30.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
	ミニバスケットボール	16:30~17:30	小学3~6年生	40人
金	卓球90	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人
	スポンジテニス90	12:30~14:00	初級・高校生以上	40人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	13:10~14:00	60歳以上	30人
小学生のチャレンジスポーツ	16:30~17:30	小学生	40人	

TEL&FAX 06-6492-5286

※赤字の教室に関しては、名称・定員・時間・開催時間の変更及び追加教室になります。

ようじのチャレンジスポーツ (小田・立花・武庫・園田)

ボール運動、マット運動、跳び箱運動、走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、運動習慣の土台づくりを行います。

小学生のチャレンジスポーツ (大庄・園田) 低学年のチャレンジスポーツ (武庫)

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、運動習慣の土台づくりを行います。

ようじ体操

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。

おやこ体操 (小田・大庄・立花・武庫・園田)

親子の触れ合いを大切にしながら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。

小学生のドッジボール (立花・武庫・園田)

ボールの投げ方・受け方などの基礎的な練習を行い、ドッジボールのルールを理解し楽しく身体を動かします。

ミニバスケットボール (中央・大庄・立花・武庫・園田)

シュートやドリブル、パスなどの基礎的なバスケットボールの練習やゲームを通して楽しく身体を動かします。

各教室のご案内

からだ元気体操~認知症予防~(武庫) 足腰元気体操~認知症予防~(中央・小田・大庄・立花・園田)

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。

さわやか元気体操(大庄)

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。

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。

いきいき健康体操(小田・園田)

ストレッチ体操、筋力トレーニング、認知症予防を目的としたコグニサイズを取り入れ、身体機能の向上を図ります。

卓球90・70 / バドミントン90・70 / スポンジテニス90・70 / 家庭バレーボール(中央・立花) / ヘルシーバレーボール(大庄) / さわやか卓球70

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。
※スポンジテニスは55cm以内のラケットをご用意ください。

スポンジテニス基礎(中央・立花)

スポンジテニスの基本ストローク・基礎のルールを理解し、楽しく身体を動かして技術の向上を図ります。

小学生のドッジボール



スポンジテニス



ようじのチャレンジスポーツ



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

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!