

申込書提出期間 お1人様1教室のみ受付いたします(市内在住の方)。
令和5年11月14日(火)9:00から11月26日(日)17:00まで

定員を超えた教室(抽選)
 ・当日中にHPへ掲載し11月29日(水)10:00から各体育館にて公開抽選を行います。
 ・落選された方のみ後日連絡いたします。
 ※当選された方へは連絡はいたしません。

定員に満たない教室
 ・11月29日(水)13:00から随時受付いたします。
 ・開始日前日までに受講料及び災害補償制度運営費をお支払いください。
 ※申込み手続きをされない場合、無効とさせていただきます。

当選した場合
 ・開始日前日までに受講料及び災害補償制度運営費をお支払いください。 ※申込み手続きをされない場合、無効とさせていただきます。

複数教室を受講希望される場合
 ・12月1日(金)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

親子の体育あそび・ヘルシーバドミントン	2,760円(税込)	さわやか卓球・いきいき健康体操・からだ元気体操～認知症予防～	
軽スポーツ・ヘルシーバレーボール・家庭バレーボール	2,520円(税込)	幼児の体育あそび・小学生のドッジボール・幼児のチャレンジスポーツ・ミニバスケットボール・低学年のミニバスケットボール	
卓球・スポンジテニス・さわやか健康体操・さわやか元気体操	2,400円(税込)	小学生のミニバスケットボール・チャレンジスポーツ・小学生のチャレンジスポーツ	
バドミントン	2,640円(税込)	低学年のチャレンジスポーツ	2,280円(税込)

※教室名等、開催内容を変更する場合がございますので、予めご了承ください。

開催期間 令和6年1月9日(火)～3月22日(金) **全10回**

申込書提出期間 令和5年11月7日(火)9:00から11月12日(日)17:00まで
お1人様1教室のみ受付いたします(市内在住の方)。

定員を超えた教室(抽選)
 ・当日中にHPへ掲載し11月14日(火)10:00から園田体育館にて公開抽選を行います。
 ・落選された方のみ後日連絡いたします。 ※当選された方へは連絡はいたしません。

定員に満たない教室
 ・11月14日(火)13:00から随時受付いたします。
 ・開始日前日までに受講料及び災害補償制度運営費をお支払いください。 ※申込み手続きをされない場合、無効とさせていただきます。

当選した場合
 ・開始日前日までに受講料及び災害補償制度運営費をお支払いください。 ※申込み手続きをされない場合、無効とさせていただきます。

複数教室を受講希望される場合
 ・11月15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。

市外の方の教室受講申込みについて
 ・11月16日(木)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。

親子の体育あそび	バドミントン	さわやか健康体操・卓球・スポンジテニス	いきいき健康体操・さわやか卓球・からだ元気体操・幼児の体育あそび・幼児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
2,300円(税込)	2,200円(税込)	2,000円(税込)	1,900円(税込)

※教室名等、開催内容を変更する場合がございますので、予めご了承ください。

災害補償制度運営費について
 教室活動中や経路往復中の事故・傷害に適用されます。令和6年3月31日(日)まで有効です。なお、(公財)尼崎市スポーツ振興事業団が令和5年度中に開催する他の教室等で、すでに加入済みの方は不要です。

災害補償制度運営費 ※表示金額は税込です。

今年度未加入の方	大人(高校生以上)	小人
	200円	150円

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い合わせください。(中央・大庄は休館)

市外の方の教室受講申込みについて
 12月2日(土)9:00から、定員に満たない教室を先着順で受付いたします。



令和5年度(2023年)健康づくり教室 **第3期**

受講生募集

[開催期間] 令和5年12月8日(金)～令和6年3月16日(土) **全12回**

からだ元気体操～認知症予防～

スポンジテニス

幼児の体育あそび

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。

NEWS [子ども対象]尼っ子がんぱりカード 運動して「がんぱりポイント」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。

中央体育館

西御園町93-2

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

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか卓球	10:30~11:30	55歳以上	40人
	バドミントン	12:00~13:10	初級・高校生以上	32人
	スポンジテニス A	13:30~14:40	初級・高校生以上	24人
水	スポンジテニス B	15:00~16:10	初級・高校生以上	24人
	家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	30人
	幼児の体育あそび	15:10~16:10	H29.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
木	からだ元気体操~認知症予防~	9:20~10:00	60歳以上	40人
	さわやか健康体操	10:20~11:30	55歳以上	60人
	卓球 A	11:50~13:00	初級・高校生以上	40人
金	卓球 B	13:20~14:30	初級・高校生以上	40人
	からだ元気体操~認知症予防~	14:00~14:40	60歳以上	20人
	さわやか健康体操	9:20~10:30	55歳以上	60人
土	さわやか卓球 A	10:50~11:50	55歳以上	40人
	さわやか卓球 B	12:00~13:00	55歳以上	40人
	卓球 A	13:20~14:30	初級・高校生以上	40人
日	卓球 B	14:50~16:00	初級・高校生以上	40人
	小学生のミニバスケットボール	16:30~17:30	小学生	40人
	ヘルシーサッカー	19:00~20:30	中学生以上	30人

小田体育館

潮江1-15-3

TEL&FAX 06-6498-4761

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	親子の体育あそび	10:30~11:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	幼児の体育あそび	15:10~16:10	H29.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
	さわやか健康体操	9:10~10:20	55歳以上	60人
水	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 A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
木	バドミントン B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人
	スポンジテニス	9:30~10:40	初級・高校生以上	24人
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	40人
金	卓球 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	40人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:10~16:10	H29.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
土	卓球 A	10:30~11:40	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	11:50~13:00	初級・高校生以上	40人
	からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:40	60歳以上	30人
日	軽スポーツ	18:30~20:00	中学生以上	30人

大庄体育館

菜切山町20

TEL&FAX 06-6419-5373

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
	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	ヘルシーバドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	32人
水	卓球	13:30~14:40	初級・高校生以上	40人
	幼児の体育あそび	15:30~16:30	H29.4.2~R2.4.1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
木	ヘルシーバドミントン	19:00~20:30	中学生以上	32人
	さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	40人
金	からだ元気体操~認知症予防~	14:30~15:10	60歳以上	40人
	チャレンジスポーツ	15:45~16:45	H29.4.2~小学2年生	40人
	からだ元気体操~認知症予防~	11:20~12:00	60歳以上	40人
土	スポンジテニス A	12:10~13:20	初級・高校生以上	24人
	スポンジテニス B	13:30~14:40	初級・高校生以上	24人
	ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	30人

立花体育館

三反田町1-1-1

TEL&FAX 06-6423-5550

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	卓球 A	10:50~12:00	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	12:10~13:20	初級・高校生以上	40人
水	卓球 C	13:30~14:40	初級・高校生以上	40人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:05~16:05	H29.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
	低学年のミニバスケットボール	16:20~17:20	小学1~3年生	30人
木	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 A	12:15~13:25	初心者・高校生以上	32人
金	バドミントン B	13:35~14:45	経験者・高校生以上	32人
	幼児の体育あそび	15:05~16:05	H29.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
	小学生のドッジボール	16:20~17:20	小学生	50人
土	さわやか卓球 A	9:10~10:10	55歳以上	40人
	さわやか卓球 B	10:20~11:20	55歳以上	40人
	スポンジテニス	11:40~12:50	初級・高校生以上	24人
日	からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:40	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
月	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	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

武庫体育館

武庫之荘8-17-5

TEL&FAX 06-6431-2507

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	幼児の体育あそび	15:00~16:00	H29.4.2~R2.4.1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
水	からだ元気体操A~認知症予防~	9:30~10:10	60歳以上	30人
	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
木	さわやか卓球	11:15~12:15	55歳以上	40人
	バドミントン A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人
金	親子の体育あそび	15:15~16:15	H29.4.2~R2.4.1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
土	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	卓球 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	40人
日	幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:00	H29.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
月	スポンジテニス A	12:15~13:25	初級・高校生以上	24人
	スポンジテニス 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

園田体育館

食満2-1-1

TEL&FAX 06-6492-5286

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 A	11:30~12:40	初級・高校生以上	40人
水	卓球 B	12:50~14:00	初級・高校生以上	40人
	小学生のドッジボール	16:00~17:00	小学生	50人
	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
木	幼児の体育あそび	15:00~16:00	H29.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	40人
金	バドミントン A	12:20~13:30	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:40~14:50	経験者・高校生以上	32人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:10~16:10	H29.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
土	ミニバスケットボール	16:30~17:30	小学3~6年生	40人
	卓球	10:30~11:40	初級・高校生以上	40人
	スポンジテニス A	11:50~13:00	初級・高校生以上	24人
日	スポンジテニス B	13:10~14:20	初級・高校生以上	24人
	からだ元気体操~認知症予防~	13:30~14:10	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

幼児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。

チャレンジスポーツ(大庄) 小学生のチャレンジスポーツ(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。

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。

親子の体育あそび (小田・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。

低学年のミニバスケットボール (立花)

小学生のミニバスケットボール (中央)

ミニバスケットボール (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~

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。

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。

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。

軽スポーツ(小田)

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。

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

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(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。

幼児のチャレンジスポーツ



ミニバスケットボール



さわやか健康体操



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!