

第2期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和8年10月1日(木)～令和8年12月8日(火) 全8回

曜日	火	水	木	金
教室名	さわやか健康体操 9:20～10:30		さわやか元気体操 9:30～10:40	
			さわやか卓球 10:50～12:00	足腰元気体操 11:10～12:00
	バドミントン 90 13:00～14:30	卓球 90 13:30～15:00		スポンジテニス70 A 12:10～13:20
		ようじ体操 15:30～16:30	足腰元気体操 14:30～15:20	スポンジテニス70 B 13:30～14:40
		ミニバスケットボール 16:45～17:45	チャレンジスポーツ 15:50～16:50	
		バドミントン 90 19:00～20:30		
1	10月 6日	10月 7日	10月 1日	10月 2日
2	20日	14日	8日	9日
3	27日	21日	15日	16日
4	11月 10日	28日	22日	23日
5	17日	11月 4日	29日	30日
6	24日	11日	11月 5日	11月 6日
7	12月 1日	18日	12日	13日
8	8日	25日	19日	20日
9				
10				
11				
12				

☆令和8年度第3期申込書提出期間 予定日 11月10日(火)～11月22日(日)

☆ホームページ <http://www.aspf.or.jp/>



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

大庄体育館 TEL&FAX 06-6419-5373