

健康づくり教室

2019年度
第2期

受講生募集

2019年9月3日(火)～2019年11月26日(火)【全11回】

第2期と第3期の同一教室の継続申込みができるようになりました。

※教室によって、継続申込みができない教室がありますので各館へお問い合わせ下さい。
※受付当日、定員に達した場合は、継続申込みはできません。

第3期

2019年12月7日(土)～2020年3月10日(火)



幼児の
チャレンジスポーツ

親子の
体育あそび

さわやか
健康体操

※その他の教室のご案内については裏面をご覧ください。



人・いきいき・スポーツマインド

〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団(事業2課)

<http://www.aspf.or.jp/> aspf

検索

申込み方法

- 7月2日(火)から7月7日(日)まではお一人様1教室しかお申込みいただけません。
(6地区体育館で1教室です。キャンセル待ちは申込みに含まれません。) ※★の教室は除く
- 各体育館及び各教室で申込日程・時間が異なりますのでご確認ください。
(各体育館教室一覧表の右欄に記載しております。)
- 申込書の提出は、お一人様1枚限りです。ただし同一世帯(夫婦・兄弟・姉妹等)の場合は、お一人で複数枚提出いただけます。

申込みの流れ

【申込日】

- ①希望教室を選ぶ。
- ②教室一覧表右欄に記載された日時(申込書提出時間)に希望体育館へ行く。
- ③所定の申込書に記入(事前に準備しております。)
- ④申込書提出時間内に定員を超えた場合は、申込書提出時間後に抽選となります。
定員に満たない場合は、先着順で申込み可能です。

【申込書提出時間】

申込日当日、申込書提出時間の15分間に人数を確認します。

【受付時間】

申込書提出時間内で、定員を超えていれば抽選の上、当選者から順に受付し、定員に満たなければ先着順で受付します。受付後も定員に満たない教室は随時受付します。受付の際に、受講料と災害補償制度運営費をお支払いください。

【複数教室を希望する場合】

7月9日(火)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。

※★の教室は複数に含まれません。

【市外の方が教室を希望する場合】

7月10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。

※継続申込みは、できません。

【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。今年度中(2020年3月31日まで)有効です。
なお、今年度の(公財)尼崎市スポーツ振興事業団が開催する他の教室等で、すでに加入済みの方は不要です。

継続申込みの方の第3期受講料支払い期間は、11月5日(火)～26日(火)です。
各体育館窓口にてお支払いください。

受講料		(税込み)
親子の体育あそび・親子のチャレンジスポーツ		2,590円
バドミントン		2,480円
卓球・軽スポーツ・スポンジテニス・ヘルシーバレーボール・家庭バレーボール・ヘルシーサッカー・ミニバスケットボール		2,260円
さわやか健康体操・さわやか卓球・さわやか元気体操・幼児の体育あそび・低学年のチャレンジスポーツ・小学生のドッジボール・小学生の球技・チャレンジサッカー・幼児のチャレンジスポーツ・からだ元気体操～認知症予防～		2,160円

【災害補償制度運営費】

(今年度未加入の方)

大人 (高校生以上) **300円**

小人 **200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
のでお問合せください。
(中央・大庄は休館)

※教室開催等により変更がある場合がございますので、ご了承ください。





2019年度 第2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
FAX 06-6412-0054

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	7月2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	7月3日(水)	13:15~13:30	13:30~
	★幼児の体育あそび	15:10~16:15	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人		15:25~15:40	15:40~
	★からだ元気体操~認知症予防~	9:30~10:20	60歳以上	50人		9:45~10:00	10:00~
木	★さわやか健康体操	10:30~11:40	55歳以上	80人	7月4日(木)	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~
	★からだ元気体操~認知症予防~	14:00~14:50	60歳以上	20人		14:15~14:30	14:30~
金	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	7月5日(金)	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~

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	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	7月2日(火)	10:55~11:10	11:10~
	★幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
水	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人	7月3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	7月4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~
	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.27.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
金	卓球	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人	7月5日(金)	10:45~11:00	11:00~
土	★からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	35人	7月5日(金)	13:15~13:30	13:30~
土	★軽スポーツ	18:30~20:00	中学生以上	50人	7月6日(土)	18:45~19:00	19:00~

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	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	7月2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	7月3日(水)	13:45~14:00	14:00~
	幼児の体育あそび	15:15~16:20	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65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~
木	★さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	7月4日(木)	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~	14:30~15:20	60歳以上	50人		15:15~15:30	15:30~
	★チャレンジサッカー	15:45~16:50	H.23.4.2~ H.26.4.1生まれの子	60人		16:05~16:20	16:20~
	★からだ元気体操~認知症予防~	11:20~12:10	60歳以上	50人		11:35~11:50	11:50~
金	★スポンジテニス	13:00~14:30	初級・高校生以上	40人	7月5日(金)	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	7月6日(土)	19:15~19:30	19:30~

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	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	7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	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.27.4.1生まれの子	65人	7月3日(水)	15:15~15:30	15:30~
	★チャレンジサッカー	16:20~17:25	H.23.4.2~ H.26.4.1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~
木	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人	7月4日(木)	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~
	★幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
金	★小学生のドッジボール	16:20~17:25	小学生	60人	7月5日(金)	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~
	★からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	35人		13:15~13:30	13:30~

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	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.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人	7月2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	50人		16:50~17:05	17:05~
水	★からだ元気体操A~認知症予防~	9:30~10:20	60歳以上	35人	7月3日(水)	9:30~9:45	9:45~
	★からだ元気体操B~認知症予防~	10:30~11:20	60歳以上	35人		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~
木	★親子のチャレンジスポーツ	9:30~10:40	満1歳6か月~ 3歳児とその親	50組	7月4日(木)	9:45~10:00	10:00~
	★さわやか健康体操	10:50~12:00	55歳以上	80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~
	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.27.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
金	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	7月5日(金)	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~
	★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&FAX 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	7月2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	16:00~17:05	H.23.4.2~ H.26.4.1生まれの子	60人	7月3日(水)	16:15~16:30	16:30~
	★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.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
木	★さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人	7月4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~
	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.27.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
金	★ミニバスケットボール	16:30~17:50	小学3~6年生	60人	7月5日(金)	16:45~17:00	17:00~
	卓球	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人		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~

各教室のご案内



幼児の体育あそび



卓球



からだ元気体操~認知症予防~



低学年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。

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。

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、親子分離を目的とした親子別の運動も行います。

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(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。

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。

★...第2期・第3期継続申込み可能教室

※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!



ALL-AROUND SPORTING GOODS
HASHI SPORTS
〒660-0893兵庫県尼崎市西難波町1-1-7-8
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664