

健康づくり教室

令和元年度
第3期

受講生募集



開催期間

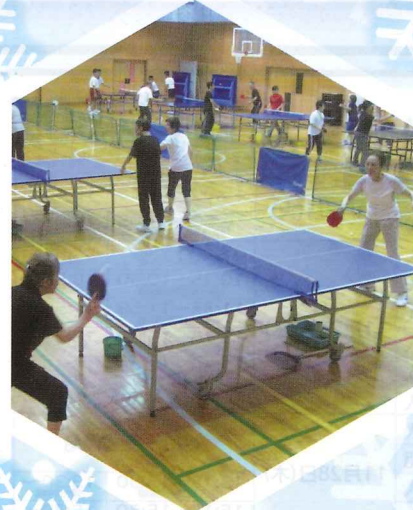
令和元年12月7日(土)～令和2年3月10日(火)



親子の
体育あそび



からだ元気体操
～認知症予防～



卓球

申込方法

- 11月27日(水)から12月3日(火)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。)
- 各体育館及び各教室で申込日・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

【申込書記入】

- ①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。
- ②所定の申込書に記入(事前に準備しております)。



【申込書提出】

申込書提出時間(15分間)の申込人数を確認します。



【受付】

申込書提出時間内に定員を超えた場合は、抽選の上、当選者から順に受け付けします。定員に満たなければ先着順で受け付けします。受付後も定員に満たない教室は随時受け付けします。

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。

※教室一覧表★の教室は、受付時間から先着順で受け付けします。

【複数教室を希望する場合】

12月4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け付けいたします。

【市外の方が教室を希望する場合】

12月5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け付けいたします。

【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(令和2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。



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	2,640円
バドミントン	2,530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	2,310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～	2,200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) **200円**

小人 **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

のでお問合せください。

(中央・大庄は休館)

※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

※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。



令和元年度 第3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	受付時間	
火	★さわやか卓球	10:30~11:40	55歳以上	60人	12月3日(火)	9:00~ 受付開始	
	★バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		14:55~15:10 申込書提出時間	15:10~ 受付時間
	★スポンジテニス	14:40~16:10	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	50人	11月27日(水)	9:00~ 受付開始	
	★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			
木	★からだ元気体操~認知症予防~	9:30~10:20	60歳以上	50人	11月28日(木)	9:00~ 受付開始	
	★さわやか健康体操	10:30~11:40	55歳以上	80人		13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
	★卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人			
金	★からだ元気体操~認知症予防~	14:00~14:50	60歳以上	20人	11月29日(金)	9:00~ 受付開始	
	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人			
	★さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人			
	★卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
	★小学生の球技	16:25~17:35	小学生	60人			
	★ヘルシーサッカー	19:00~20:30	中学生以上	30人		9:00~ 受付開始	

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	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	12月3日(火)	9:00~ 受付開始	
	★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			
水	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人	11月27日(水)	9:00~ 受付開始	
	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人		13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
	★バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人			
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	11月28日(木)	9:00~ 受付開始	
	★さわやか卓球	11:00~12:10	55歳以上	60人		11:15~11:30 申込書提出時間	11:30~ 受付時間
	★卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
金	★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	11月29日(金)	9:00~ 受付開始	
	★卓球	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人		10:45~11:00 申込書提出時間	11:00~ 受付時間
土	★からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	35人	11月30日(土)	9:00~ 受付開始	
	★軽スポーツ	18:30~20:00	中学生以上	50人		9:00~ 受付開始	

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	受付時間	
火	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	12月3日(火)	9:00~ 受付開始	
	★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			
水	★バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人	11月27日(水)	9:00~ 受付開始	
	★卓球	13:30~15:00	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
	★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		14:15~14:30 申込書提出時間	14:30~ 受付時間
	★小学生の球技	16:45~17:55	小学生	60人			
	★バドミントン	19:00~20:30	中学生以上	60人			
木	★さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	11月28日(木)	9:45~10:00 申込書提出時間	10:00~ 受付時間
	★さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人			
	★からだ元気体操~認知症予防~	14:30~15:20	60歳以上	50人			
金	★チャレンジサッカー	15:45~16:50	H.25.4.2~ H.26.4.1生まれの子	60人	11月29日(金)	9:00~ 受付開始	
	★からだ元気体操~認知症予防~	11:20~12:10	60歳以上	50人			
土	★スポンジテニス	13:00~14:30	初級・高校生以上	40人	11月30日(土)	9:00~ 受付開始	
	★ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	50人		9:00~ 受付開始	

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	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	12月3日(火)	9:00~ 受付開始	
	★卓球 A	11:00~12:30	初級・高校生以上	60人		11:15~11:30 申込書提出時間	11:30~ 受付時間
	★卓球 B	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
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	11月27日(水)	9:00~ 受付開始	
	★チャレンジサッカー	16:20~17:25	H.23.4.2~ H.28.4.1生まれの子	60人			
木	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人	11月28日(木)	9:00~ 受付開始	
	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人		15:15~15:30 申込書提出時間	15:30~ 受付時間
	★バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人			
金	★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	11月29日(金)	9:00~ 受付開始	
	★小学生のドッジボール	16:20~17:25	小学生	60人		9:45~10:00 申込書提出時間	10:00~ 受付時間
	★さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人			
	★スポンジテニス	11:00~12:30	初級・高校生以上	40人		11:15~11:30 申込書提出時間	11:30~ 受付時間
	★からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	35人			
土	★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	11月29日(金)	9:00~ 受付開始	
	★ミニバスケットボール	16:40~18:00	小学3~6年生	50人		16:55~17:10 申込書提出時間	17:10~ 受付時間
	★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		9:00~ 受付開始	
	★家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	50人		9:00~ 受付開始	

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	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	12月3日(火)	15:30~15:45 申込書提出時間	15:45~ 受付時間
	★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 申込書提出時間	17:05~ 受付時間
水	★からだ元気体操A~認知症予防~	9:30~10:20	60歳以上	35人	11月27日(水)	9:30~9:45 申込書提出時間	9:45~ 受付時間
	★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 申込書提出時間	10:50~ 受付時間
	★さわやか卓球	11:20~12:30	55歳以上	60人		11:35~11:50 申込書提出時間	11:50~ 受付時間
	★バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人		13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
	★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 申込書提出時間	15:45~ 受付時間
木	★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	11月28日(木)	9:00~ 受付開始	
	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人			
	★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		9:00~ 受付開始	
金	★卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人	11月29日(金)	13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
	★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 申込書提出時間	15:30~ 受付時間
土	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	11月29日(金)	9:00~ 受付開始	
	★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			
	★スポンジテニス	13:00~14:30	初級・高校生以上	40人		13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
	★小学生のドッジボール	16:25~17:30	小学生	60人		9:00~ 受付開始	

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	受付時間	
火	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人	12月3日(火)	9:00~ 受付開始	
	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人		12:45~13:00 申込書提出時間	13:00~ 受付時間
	★卓球	12:30~14:00	初級・高校生以上	60人			
水	★チャレンジサッカー	16:00~17:05	H.23.4.2~ H.28.4.1生まれの子	60人	11月27日(水)	9:00~ 受付開始	
	★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		15:15~15:30 申込書提出時間	15:30~ 受付時間
木	★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	11月28日(木)	9:45~10:00 申込書提出時間	10:00~ 受付時間
	★さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人			
	★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		9:00~ 受付開始	
金	★バドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人	11月29日(金)	13:15~13:30 申込書提出時間	13:30~ 受付時間
	★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		16:45~17:00 申込書提出時間	17:00~ 受付時間
	★ミニバスケットボール	16:30~17:50	小学3~6年生	60人		10:45~11:00 申込書提出時間	11:00~ 受付時間
土	★卓球	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人	11月29日(金)	12:45~13:00 申込書提出時間	13:00~ 受付時間
	★スポンジテニス	12:30~14:00	初級・高校生以上	40人		13:25~13:40 申込書提出時間	13:40~ 受付時間
	★からだ元気体操~認知症予防~	13:10~14:00	60歳以上	35人			
	★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		9:00~ 受付開始	

※★は、第2期からの継続申込み可能教室となっておりますので、受付可能人数につきましては、各館にお問い合わせください。

各教室のご案内



さわやか健康体操



幼児のチャレンジスポーツ



ミニバスケットボール



スポンジテニス

**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)

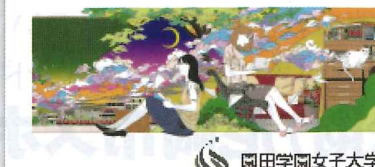
バレーボールやサッカー・ニュースポーツなど色々な種目の基本ルールを理解し、楽しく身体を動かします。

※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 兵庫県尼崎市西灘波町1-17-8
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664