

# 第3期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和4年12月13日(火)～令和5年3月16日(木) 全12回

曜日	火	水	木	金
教室名		からだ元気体操 A 9:30～10:10	さわやか健康体操 9:30～10:40	さわやか健康体操 9:30～10:40
		からだ元気体操 B 10:30～11:10		
		からだ元気体操 C 11:30～12:10	親子の体育あそび 11:00～12:00	親子の体育あそび 11:00～12:00
		さわやか卓球 11:15～12:15	卓球 A 12:15～13:25	スポンジテニスA 12:15～13:25
		バドミントンA 12:30～13:40	卓球 B 13:35～14:45	スポンジテニスB 13:35～14:45
	幼児の体育あそび 15:00～16:00	バドミントンB 13:50～15:00	幼児のチャレンジスポーツ 15:00～16:00	
	ミニバスケットボールA 16:10～17:10	幼児の体育あそび 15:15～16:15		
	ミニバスケットボールB 17:20～18:20	低学年のチャレンジスポーツ 16:35～17:35		小学生のドッジボール 16:30～17:30
1	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16日
2	20日	21日	22日	23日
3	1月 10日	1月 11日	1月 5日	1月 6日
4	17日	18日	12日	13日
5	24日	25日	19日	20日
6	31日	2月 1日	26日	27日
7	2月 7日	8日	2月 2日	2月 3日
8	14日	15日	9日	10日
9	21日	22日	16日	17日
10	28日	3月 1日	3月 2日	24日
11	3月 7日	8日	9日	3月 3日
12	14日	15日	16日	10日

☆休講日 2月23日(木)

☆令和5年度第1期申込書提出期間 予定日 3月7日(火)～3月19日(日)

☆ホームページ <http://www.aspf.or.jp/>



**ASPF** (公財)尼崎市スポーツ振興事業団

**武庫体育館 TEL&FAX 06-6431-2507**