

# 第3期 健康づくり教室 日程表

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

曜日	火	水	木	金	土
教室名	さわやか健康体操 9:30～10:40		さわやか元気体操 9:30～10:40		
	親子の体育あそび 11:00～12:00		さわやか卓球 11:00～12:00	からだ元気体操 11:20～12:00	
	ヘルシーバドミントン 13:00～14:30	卓球 13:30～14:40		スポンジテニスA 12:10～13:20	
		幼児の体育あそび 15:30～16:30	からだ元気体操 14:30～15:10	スポンジテニス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 15:45～16:45		
		ヘルシーバドミントン 19:00～20:30			ヘルシーバレーボール 19:00～20:30
1	12月 12日	12月 13日	12月 14日	12月 8日	12月 9日
2	19日	20日	21日	15日	23日
3	1月 9日	1月 10日	1月 11日	22日	1月 13日
4	16日	17日	18日	1月 12日	20日
5	23日	24日	25日	19日	27日
6	30日	31日	2月 1日	26日	2月 3日
7	2月 6日	2月 7日	8日	2月 2日	10日
8	13日	14日	15日	9日	17日
9	20日	21日	22日	16日	24日
10	27日	28日	29日	3月 1日	3月 2日
11	3月 5日	3月 6日	3月 7日	8日	9日
12	12日	13日	14日	15日	16日

☆休講日 12月16日(土)12月26日(火)～1月6日(土)・2月23日(金)

☆令和6年度第1期申込書提出期間 予定日 3月5日(火)～3月17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