

第3期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和6年12月10日(火)～令和7年3月18日(火) 全12回

曜日	火	水	木	金
教室名	おやこ体操 9:30～10:30	さわやか健康体操A 9:30～10:40	さわやか卓球70 A 9:10～10:20	
	卓球90 A 11:00～12:30	さわやか健康体操B 10:50～12:00	さわやか卓球70 B 10:30～11:40	
	卓球90 B 13:00～14:30	バドミントン70 A 12:15～13:25	スポンジテニス70 11:50～13:00	スポンジテニス70 10:25～11:35
	足腰元気体操 13:00～13:50	バドミントン70 B 13:35～14:45	足腰元気体操 13:00～13:50	家庭バレーボール 13:15～14:45
	ようじのチャレンジスポーツ 15:05～16:05	ようじ体操 15:05～16:05	スポンジテニス基礎 14:50～16:00	
	ミニバスケットボール 16:20～17:20	小学生のドッジボール 16:20～17:20	ミニバスケットボールA 16:20～17:20	
			ミニバスケットボールB 17:30～18:30	
1	12月 10日	12月 11日	12月 12日	12月 13日
2	17日	18日	19日	20日
3	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月 10日
4	14日	15日	16日	17日
5	21日	22日	23日	24日
6	28日	29日	30日	31日
7	2月 4日	2月 5日	2月 6日	2月 7日
8	18日	12日	13日	14日
9	25日	19日	20日	21日
10	3月 4日	26日	27日	28日
11	11日	3月 5日	3月 6日	3月 7日
12	18日	12日	13日	14日

☆休講日 12月24日(火)～1月3日(金)・2月11日(火)

☆令和7年度第1期申込書提出期間 予定日 3月4日(火)～3月16日(日)

☆ホームページ <http://www.aspf.or.jp/>



ASP (公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550