

健康づくり教室 一覧表



無料体験実施中!

無料ですべての教室がご体験いただけます。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。

NEWS [子ども対象] 尼っ子がんばりカード 運動して「がんばりポイント」を貯めよう! ※詳しくは、各体育館までお問い合わせください。

Table for 中央体育館 (Central Sports Gymnasium) listing activities like table tennis, badminton, and volleyball with details on time, age, and staff.

Table for 小田体育館 (Oda Sports Gymnasium) listing activities like parent-child exercises, badminton, and table tennis.

Table for 大庄体育館 (Ohsada Sports Gymnasium) listing activities like health exercises, badminton, and table tennis.

Table for 立花体育館 (Tachihana Sports Gymnasium) listing activities like parent-child exercises, badminton, and table tennis.

Table for 武庫体育館 (Bukko Sports Gymnasium) listing activities like parent-child exercises, badminton, and table tennis.

Table for 園田体育館 (Enoda Sports Gymnasium) listing activities like health exercises, badminton, and table tennis.

幼児のチャレンジスポーツ
ボール運動、マット運動、飛び箱運動、走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。

チャレンジスポーツ(大庄)
小学生のチャレンジスポーツ(園田)
低学年のチャレンジスポーツ(武庫)
サッカーやドッジボールなどの競技スポーツ、マット、飛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。

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。

小学生のドッジボール(立花・武庫・園田)
ボールの投げ方・受け方などの基礎的な練習を行い、ドッジボールのルールを理解し楽しく身体を動かします。

低学年のミニバスケットボール
小学生のミニバスケットボール
ミニバスケットボール
シュートやドリブル、パスなどの基礎的なバスケットボールの練習や、ゲームを通して楽しく身体を動かします。

各教室のご案内

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。

いきいき健康体操(小田・園田)

ストレッチ体操、筋力トレーニング、認知症予防を目的としたコグニサイズを取り入れ、身体機能の向上を図ります。

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類の基本ルールを理解し、楽しく身体を動かします。

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。

卓球/バドミントン/スポンジテニス/家庭バレーボール/ヘルシーバドミントン(大庄)/ヘルシーサッカー(中央)/ヘルシーバレーボール(大庄)

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。 ※スポンジテニスは55cm以内のラケットをご用意ください。

スポンジテニス基礎(立花)

スポンジテニスの基本ストローク・基礎のルールを理解し、楽しく身体を動かして技術の向上を図ります。



ALL-AROUND SPORTING GOODS
HASHI SPORTS
〒660-0893 兵庫県尼崎市西難波町1-17-8
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664

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!