

週1回[全17回]

楽しく身体を動かしてイキイキと健康な毎日を過ごしましょう!

平成24年度
第1期

健康づくり教室

期間 平成24年4/12(木)~9/29(土)

受講生募集



平成24年度 第1期健康づくり教室受付日程

受付日	申込書提出時間	受付開始	中央体育館	小田体育館	大庄体育館	立花体育館	武庫体育館	園田体育館
3月8日(木)	9:00~9:30	9:30~	さわやか健康体操(木)	さわやか健康体操 B	さわやか健康体操(火)	さわやか健康体操 B	さわやか健康体操(木)	さわやか健康体操 B
	11:00~11:30	11:30~	さわやか健康体操(金)	さわやか健康体操 A	さわやか健康体操(木)	さわやか健康体操 A	さわやか健康体操(金)	さわやか健康体操 A
3月9日(金)	9:00~9:30	9:30~	卓球(金)	さわやか卓球(木)	さわやか卓球(金)	卓球(火)	さわやか卓球(水)	さわやか卓球(木)
	11:00~11:30	11:30~	さわやか卓球(金)	さわやか卓球(金)	卓球(水)	さわやか卓球(火)	卓球(木)	卓球(火)
	13:00~13:30	13:30~	卓球(木)	卓球(木)		さわやか卓球(木)		
3月10日(土)	9:00~9:30	9:30~	親子の体育あそび(火)	親子の体育あそび(火)	親子の体育あそび(火)	親子の体育あそび(火)	親子の体育あそび(木)	親子の体育あそび(木)
	10:30~11:00	11:00~	幼児の体育あそび(水)	親子の体育あそび(木)	幼児の体育あそび(水)	親子の体育あそび(木)	親子の体育あそび(金)	親子の体育あそび(金)
	13:00~13:30	13:30~		幼児の体育あそび(火)	チャレンジサッカー	幼児の体育あそび(水)	幼児の体育あそび(水)	幼児の体育あそび(水)
	14:30~15:00	15:00~		幼児の体育あそび(木)		幼児の体育あそび(木)	幼児の体育あそび(木)	幼児の体育あそび(木)
3月13日(火)	9:30~12:00 受付時間	13:00から随時	からだ元気体操 スポンジテニス バドミントン 家庭バレーボール 軽スポーツ	バドミントン 家庭バレーボール 軽スポーツ	からだ元気体操 バドミントン スポンジテニス ヘルシーバレーボール	低学年の体育あそび バドミントン 家庭バレーボール 軽スポーツ	高学年のスポーツ バドミントン スポンジテニス 軽スポーツ	低学年の体育あそび バドミントン 家庭バレーボール 軽スポーツ
			平成24年度第1期健康づくり教室にお申込みいただけない方を対象に定員に満たない全ての教室先着順受付					

※3月8日~10日の受付は、定員を超えた場合は抽選となります。※上記受付期間は市内在住のみ、市外は3月14日9:00~受付開始

親子の体育あそび
親子で一緒にリズム体操をしたり、ボールやフープなどの用具を使って楽しく身体を動かし、親子のふれあいを大事にします。

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用具を使って楽しく身体を動かします。身体機能が発達します。

チャレンジサッカー
年長児~小学校2年生を対象に、体力向上をはかりながら、サッカーの基本的な技術を習得します。

低学年の体育あそび
ドッジボールやリレー、レクリエーションゲームなど、いろいろな種目に興味を持ち、友達と仲良く身体を動かします。身体のパランスがとれ、運動習慣の土作りができます。

家庭バレーボール
ゴムボールを用いてバスからスタートし、基本的な動きを習得します。(初級者対象の教室です。)

小学生のチャレンジスポーツ
幅広い学年を対象に、いろいろな種目のスポーツに挑戦し、運動の楽しさ、運動習慣を身に付けます。

受講料(全17回)・及び災害補償制度運営費

教室名	受講料
親子の体育あそび	3,050円
バドミントン	2,950円
軽スポーツ・さわやか健康体操・卓球・さわやか卓球・スポンジテニス・ヘルシーバレーボール	2,550円
幼児の体育あそび・低学年の体育あそび・高学年のスポーツ・小学生のドッジボール・ミニバスケットボール・小学生のチャレンジスポーツ・チャレンジサッカー・家庭バレーボール	2,450円
からだ元気体操	2,250円

【災害補償制度運営費】大人 800円 小人 400円(平成24年度未加入の方)

※ただし、平成24年度の(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の他の教室及びサルスースイミングスクール、すでに加入済みの方は不要です。

教室名	対象
さわやか健康体操	55歳以上
さわやか卓球	初級・55歳以上
からだ元気体操	60歳以上
軽スポーツ	中学生以上
バドミントン(大庄・水)・ヘルシーバレーボール	初級・中学生以上
低学年の体育あそび	小学校1~3年生
小学生のドッジボール	小学校1~6年生
小学生のチャレンジスポーツ	小学校4~6年生
高学年のスポーツ	小学校4~6年生
ミニバスケットボール	小学校3~6年生
幼児の体育あそび	H18.4.2~H21.4.1生まれの子供
親子の体育あそび	H19.4.2~H22.4.12生まれの子供とその親
チャレンジサッカー	H18.4.2生まれ~小学校2年生
その他の種目	初級・高校生以上

スマイル健康事業 参加費無料

教室名	実施日	場所
かけっこ教室	平成24年5月14日(月)	ベイコム陸上競技場
	9月10日(月)	〃
尼崎市供相撲教室	平成24年6月2日(土)	サンジビック尼崎
なわとび教室	平成25年1月8日(火)	中央・武庫・園田体育館
	1月9日(水)	小田・大庄・立花体育館
さかあがり教室	平成25年3月7日(木)	中央・小田・園田体育館

※平成24年度実施予定のスマイル健康事業です。
詳細は市報・ホームページ・体育館設置チラシでお知らせいたします。
●お問合せ / TEL.06-6412-0180

大庄体育館

■築切山町20 TEL 06-6419-5373

曜日	教室名	実施時間	定員
火	さわやか健康体操	9:30~10:40	80人
	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組
	バドミントン	13:00~14:30	60人
水	小学生のチャレンジスポーツ	16:30~17:40	60人
	卓球	13:30~15:00	60人
	幼児の体育あそび	15:15~16:20	75人
木	ミニバスケットボール NEW	16:30~17:50	60人
	バドミントン	18:50~20:20	60人
	さわやか健康体操	9:30~10:40	80人
金	からだ元気体操	10:50~11:30	30人
	チャレンジサッカー NEW	15:30~16:35	60人
	さわやか卓球	11:15~12:25	60人
土	スポンジテニス	13:00~14:30	60人
	ヘルシーバレーボール	18:50~20:20	50人

立花体育館

■三反田町1-1-1 TEL 06-6423-5550

曜日	教室名	実施時間	定員
火	親子の体育あそび	9:30~10:40	50組
	さわやか卓球	11:00~12:10	60人
	卓球	13:00~14:30	60人
水	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
	低学年の体育あそび	16:15~17:20	70人
	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	80人
木	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	80人
	バドミントン	13:00~14:30	60人
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
金	小学生のドッジボール	16:15~17:20	60人
	さわやか卓球	9:30~10:40	60人
	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組
土	幼児の体育あそび	15:20~16:25	75人
	ミニバスケットボール	16:40~18:00	60人
	家庭バレーボール	13:00~14:30	50人
軽スポーツ	18:30~20:00	50人	

武庫体育館

■武庫之荘8-17-5 TEL 06-6431-2507

曜日	教室名	実施時間	定員
火	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
	高学年のスポーツ	16:25~17:45	70人
水	さわやか卓球	11:20~12:30	60人
	バドミントン	13:00~14:30	60人
	幼児の体育あそび	15:15~16:20	75人
木	低学年の体育あそび	16:35~17:40	70人
	さわやか健康体操	9:30~10:40	80人
	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組
金	卓球	13:00~14:30	60人
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
	スポンジテニス NEW	13:00~14:30	60人
土	小学生のドッジボール NEW	16:25~17:30	60人
	軽スポーツ	19:00~20:30	50人

園田体育館

■食満2-1-1 TEL 06-6492-5286

曜日	教室名	実施時間	定員
火	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	80人
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	80人
	卓球	13:00~14:30	60人
水	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
	さわやか卓球	9:30~10:40	60人
木	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組
	バドミントン	13:00~14:30	60人
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
金	低学年の体育あそび	16:20~17:25	70人
	親子の体育あそび	10:30~11:40	50組
	家庭バレーボール	13:00~14:30	50人
土	ミニバスケットボール	16:10~17:30	60人
	軽スポーツ	18:30~20:00	50人

中央体育館

■西御園町93-2 TEL 06-6413-8171

曜日	教室名	実施時間	定員
火	親子の体育あそび	10:35~11:45	50組
	バドミントン	13:00~14:30	60人
	スポンジテニス	14:40~16:10	60人
水	家庭バレーボール	13:00~14:30	50人
	幼児の体育あそび	15:15~16:20	75人
	からだ元気体操 NEW	9:30~10:10	30人
木	さわやか健康体操	10:30~11:40	80人
	卓球	13:00~14:30	60人
	さわやか健康体操	9:30~10:40	80人
金	さわやか卓球	10:50~12:00	60人
	卓球	13:00~14:30	60人
	小学生のチャレンジスポーツ	16:25~17:35	60人
軽スポーツ	19:00~20:30	50人	

小田体育館(3F)

■湖江1-15-3 TEL 06-6498-4761

曜日	教室名	実施時間	定員
火	親子の体育あそび	10:40~11:50	50組
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
	小学生のチャレンジスポーツ	16:20~17:30	60人
水	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	80人
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	80人
	バドミントン	13:00~14:30	60人
木	さわやか卓球	9:30~10:40	60人
	親子の体育あそび	10:50~12:00	50組
	卓球	13:00~14:30	60人
金	幼児の体育あそび	15:00~16:05	75人
	さわやか卓球	10:30~11:40	60人
	家庭バレーボール	13:00~14:30	50人
土	軽スポーツ	18:30~20:00	50人