

# 受講生募集

**[開催期間] 4月8日(火)～7月8日(火) 全12回**

※武庫健康ふれあい体育館は5月7日(水)～7月8日(火) 全9回  
4月8日(火)～18日(金)に無料体験会を実施します。

4月1日(火)よりオープン  
武庫健康ふれあい体育館

詳細は  
こちらから



申込フォームでの申込みが  
可能になりました。  
(子どもクラスのみ)

申込みは  
こちらから



※受付期間は申込書受付期間と同様です。

申込方法と受付の流れ

- 申込期間** お1人様1教室のみ受付いたします(市内在住の方)。  
**3月4日(火)9:00から3月16日(日)17:00まで**  
※体育館窓口(申込書提出)又は申込フォーム(子どもクラスのみ)から申込みを行ってください。この期間を過ぎると申込みできません。  
※市外在住の方(市内在勤者を含む。)は受付できません。市外の方の教室受講申込み日に申込みを行ってください。
- 定員を超えた教室(抽選)**  
3月19日(水)にHPに掲載し10:00から各体育館にて公開抽選を行います。落選された方のみ当日連絡いたします。  
※当選された方へは連絡はいたしません。
- 定員に満たない教室** 3月19日(水)13:00から随時受付いたします。 ※申込フォームは使用できません。ご来館のうえお申込みください。
- 複数の教室の受講を希望される場合** 3月21日(金)9:00から定員に満たないすべての教室を先着順で受付いたします。
- 市外の方の教室受講申込みについて** 3月22日(土)9:00から定員に満たない教室を先着順に窓口のみで受付いたします。
- 受講料のお支払いについて** 4月1日(火)から教室開始日前日までに体育館窓口にて受講料をお支払いください。

受講料(税込)

おやこ体操・バドミントン90	<b>2,880円</b>	足腰元気体操～認知症予防～ いきいき健康体操・チャレンジスポーツ・ ようじ体操・ようじのチャレンジスポーツ・ 小学生のドッジボール・ 小学生のチャレンジスポーツ・ ミニバスケットボール
バドミントン70	<b>2,760円</b>	
ヘルシーバレーボール・家庭バレーボール・ スポンジテニス90・卓球・ヘルシーサッカー	<b>2,640円</b>	
スポンジテニス70・スポンジテニス基礎・ さわやか健康体操・さわやか元気体操・さわやか卓球	<b>2,520円</b>	
	<b>2,400円</b>	

※受講料に傷害保険料を含みます。 ※教室名等、開催内容を変更する場合がございますので、予めご了承ください。

武庫健康ふれあい体育館からのお知らせ

**[開催期間] 5月7日(水)～7月8日(火) 全9回**

**申込期間** お1人様1教室のみ受付いたします(市内在住の方)。  
**4月8日(火)9:00から20日(日)17:00まで**  
※体育館窓口(申込書提出)又は申込フォーム(子どもクラスのみ)から申込みを行ってください。この期間を過ぎると申込みできません。  
※市外在住の方(市内在勤者を含む。)は受付できません。市外の方の教室受講申込み日に申込みを行ってください。

- 定員を超えた教室(抽選)** 4月22日(火)にHPに掲載し10:00から武庫健康ふれあい体育館にて公開抽選を行います。落選された方のみ当日連絡いたします。 ※当選された方へは連絡はいたしません。
- 定員に満たない教室** 4月22日(火)13:00から随時受付いたします。 ※申込フォームは使用できません。ご来館のうえお申込みください。
- 複数の教室の受講を希望される場合** 4月23日(水)9:00から定員に満たないすべての教室を先着順で受付いたします。
- 市外の方の教室受講申込みについて** 4月23日(水)13:00から定員に満たない教室を先着順に窓口のみで受付いたします。
- 受講料のお支払いについて** 4月25日(金)から教室開始日前日までに体育館窓口にて受講料をお支払いください。

おやこ体操・ バドミントン90	卓球	スポンジテニス70・ さわやか健康体操・ さわやか卓球	低学年のチャレンジスポーツ・からだ元気体操～認知症予防～ ようじ体操・ようじのチャレンジスポーツ・ いきいき健康体操・小学生のドッジボール・ ミニバスケットボール
<b>2,160円</b>	<b>1,980円</b>	<b>1,890円</b>	<b>1,800円</b>

※受講料に傷害保険料を含みます。 ※教室名等、開催内容を変更する場合がございますので、予めご了承ください。

**開館時間**

火～土曜日/9:00～21:00 日・祝日/9:00～17:15 月曜日/各館によって異なりますのでお問い合わせください。(中央・大庄は休館)



卓球



足腰元気体操～認知症予防～



ようじ体操

(受託者)



人・いきいき・スポーツマインド  
**(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団**

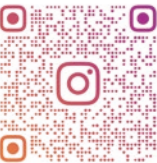
<https://www.aspf.or.jp/>

aspf 検索

ホームページ



Instagram  
教室動画投稿中!



ASPF\_CHIKUTAIKUKAN



第1期

# 健康づくり教室一覧表



無料体験実施中!

お一人様1回無料で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。

このマークが付いた教室は申込フォームでの申込みが可能です。

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。

## 中央体育館 西御園町93-2 TEL 06-6413-8171 FAX 06-6412-0054

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか卓球	10:30~11:40	55歳以上	50人
	バドミントン90	13:00~14:30	初級・高校生以上	40人
	スポンジテニス90	14:45~16:15	初級・高校生以上	40人
水	家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	30人
	● ようじ体操	15:10~16:10	H31.4.2~R4.4.1生まれの子	50人
木	さわやか健康体操	10:20~11:30	55歳以上	60人
	卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	14:00~14:50	60歳以上	20人
金	さわやか健康体操	10:20~11:30	55歳以上	60人
	卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
	● ミニバスケットボール	16:30~17:30	小学生	40人
	ヘルシーサッカー	19:00~20:30	中学生以上	30人

## 小田体育館 潮江1-15-3 TEL&FAX 06-6498-4761

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	● おやこ体操	10:30~11:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	● ようじ体操	15:20~16:20	H31.4.2~R4.4.1生まれの子	50人
水	さわやか健康体操	9:10~10:20	55歳以上	60人
	いきいき健康体操 A	10:30~11:20	55歳以上	40人
	いきいき健康体操 B	11:30~12:20	55歳以上	40人
	バドミントン70 A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン70 B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人
木	スポンジテニス90	9:30~11:00	初級・高校生以上	40人
	さわやか卓球	11:15~12:25	55歳以上	50人
	卓球	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
金	● ようじのチャレンジスポーツ	15:10~16:10	H31.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
	卓球	10:40~12:10	初級・高校生以上	60人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	35人

## 大庄体育館 菜切山町20 TEL&FAX 06-6419-5373

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	バドミントン90	13:00~14:30	初級・高校生以上	40人
水	卓球	13:30~15:00	初級・高校生以上	60人
	● ようじ体操	15:30~16:30	H31.4.2~R4.4.1生まれの子	50人
	● ミニバスケットボール	16:45~17:45	小学3~6年生	30人
	バドミントン90	19:00~20:30	中学生以上	40人
木	さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	50人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	14:30~15:20	60歳以上	40人
	● チャレンジスポーツ	15:50~16:50	H31.4.2~小学3年生	40人
金	足腰元気体操 ~認知症予防~	11:10~12:00	60歳以上	40人
	スポンジテニス70 A	12:10~13:20	初級・高校生以上	24人
	スポンジテニス70 B	13:30~14:40	初級・高校生以上	24人
土	ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	30人

## 立花体育館 三反田町1-1-1 TEL&FAX 06-6423-5550

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	● おやこ体操	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	卓球 A	11:00~12:30	初級・高校生以上	60人
	卓球 B	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	30人
水	● ようじのチャレンジスポーツ	15:05~16:05	H31.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
	● ミニバスケットボール	16:20~17:20	小学1~3年生	40人
	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	60人
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	60人
	バドミントン70 A	12:15~13:25	初心者・高校生以上	32人
木	バドミントン70 B	13:35~14:45	経験者・高校生以上	32人
	● ようじ体操	15:05~16:05	H31.4.2~R4.4.1生まれの子	50人
	● 小学生のドッジボール	16:20~17:20	小学生	50人
	さわやか卓球 A	9:10~10:20	55歳以上	50人
金	さわやか卓球 B	10:30~11:40	55歳以上	50人
	スポンジテニス70	11:50~13:00	初級・高校生以上	24人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	30人
	スポンジテニス基礎	14:50~16:00	初級・高校生以上	24人
	● ミニバスケットボール A	16:20~17:20	小学3~4年生	40人
	● ミニバスケットボール B	17:30~18:30	小学5~6年生	40人
土	スポンジテニス70	10:25~11:35	初級・高校生以上	24人
	家庭バレーボール	13:15~14:45	初級・高校生以上	30人

## 武庫健康ふれあい体育館 武庫元町3-14-1 TEL&FAX 06-4950-8222 ※4月からのお問い合わせ先です。

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	● ようじ体操	15:15~16:15	H31.4.2~R4.4.1生まれの子	50人
	● ミニバスケットボール A	16:25~17:25	小学3~4年生	40人
	● ミニバスケットボール B	17:35~18:35	小学5~6年生	40人
水	からだ元気体操A ~認知症予防~	9:30~10:10	60歳以上	30人
	からだ元気体操B ~認知症予防~	10:30~11:10	60歳以上	30人
	からだ元気体操C ~認知症予防~	11:30~12:10	60歳以上	30人
	さわやか卓球	11:05~12:15	55歳以上	50人
	バドミントン90 A	12:50~14:20	初心者・高校生以上	40人
木	バドミントン90 B	14:30~16:00	経験者・高校生以上	40人
	● 低学年のチャレンジスポーツ	16:15~17:15	小学1~3年生	40人
	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	卓球 A	11:00~12:30	初級・高校生以上	60人
金	卓球 B	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人
	● ようじのチャレンジスポーツ	15:00~16:00	H31.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
	いきいき健康体操	9:30~10:20	55歳以上	40人
	● おやこ体操	10:40~11:40	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	スポンジテニス70 A	12:00~13:10	初級・高校生以上	24人
土	スポンジテニス70 B	13:20~14:30	初級・高校生以上	24人
	● 小学生のドッジボール	16:30~17:30	小学生	50人

## 園田体育館 食満2-1-1 TEL&FAX 06-6492-5286

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか健康体操	9:10~10:20	55歳以上	60人
	いきいき健康体操	10:35~11:25	55歳以上	40人
	卓球	11:45~13:15	初級・高校生以上	60人
水	● 小学生のドッジボール	16:00~17:00	小学生	50人
	● おやこ体操	9:40~10:40	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	● ようじ体操	15:15~16:15	H31.4.2~R4.4.1生まれの子	50人
	● おやこ体操	9:40~10:40	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
木	さわやか卓球	11:00~12:10	55歳以上	50人
	バドミントン70 A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン70 B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人
	● ようじのチャレンジスポーツ	15:15~16:15	H31.4.2~R3.4.1生まれの子	50人
金	● ミニバスケットボール	16:30~17:30	小学3~6年生	40人
	卓球	10:30~12:00	初級・高校生以上	60人
	スポンジテニス90	12:30~14:00	初級・高校生以上	40人
	足腰元気体操 ~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	30人
土	● 小学生のチャレンジスポーツ	16:30~17:30	小学生	40人

※赤字の教室に関しては、名称・定員・時間・開催時間の変更教室になります。

### ようじのチャレンジスポーツ (小田・立花・武庫・園田)

ボール運動、マット運動、跳び箱運動、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。

### 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) チャレンジスポーツ (大庄)

サッカーやドッジボールなどの競技スポーツ、マット、跳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。

### ようじ体操

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。

### おやこ体操 (小田・立花・武庫・園田)

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。

### ミニバスケットボール (中央・大庄・立花・武庫・園田)

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~(武庫)

足腰元気体操 ~認知症予防~ (中央・小田・大庄・立花・園田)

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。

### 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・武庫・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。

### 卓球/バドミントン90・70/スポンジテニス90・70/家庭バレーボール(中央・立花)/ヘルシーバレーボール(大庄)/さわやか卓球/ヘルシーサッカー(中央)

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。



バドミントン

小学生のドッジボール

スポンジテニス