

第2期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和7年9月2日(火)～12月2日(火) 全12回

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

☆休講日 10月14日(火)

☆令和7年度第3期申込書提出期間 予定日 11月11日(火)～11月23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

武庫健康ふれあい体育館 TEL&FAX 06-4950-8222