

# 第3期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和7年12月3日(水)～令和8年3月13日(金) 全12回

曜日	火	水	木	金
教 室 名	さわやか卓球 10:30～11:40		さわやか健康体操 10:20～11:30	さわやか健康体操 10:20～11:30
	バドミントン90 13:00～14:30	家庭バレー・ポール 13:00～14:30	卓 球 13:00～14:30	卓 球 13:00～14:30
	スポンジテニス90 14:45～16:15	よじ体操 15:10～16:10	足腰元気体操 14:00～14:50	
				ミニバスケットボール 16:30～17:30
				ヘルシーサッカー 19:00～20:30
1	12月 9日	12月 3日	12月 11日	12月 12日
2	16日	10日	18日	19日
3	1月 6日	17日	1月 8日	1月 9日
4	13日	1月 7日	15日	16日
5	20日	14日	22日	23日
6	27日	21日	29日	30日
7	2月 3日	28日	2月 5日	2月 6日
8	10日	2月 4日	12日	13日
9	17日	18日	19日	20日
10	24日	25日	26日	27日
11	3月 3日	3月 4日	3月 5日	3月 6日
12	10日	11日	12日	13日

☆令和8年度第1期申込書提出期間 予定日 3月3日(火)～3月15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

**中央体育館** TEL 06-6413-8171  
FAX 06-6412-0054