

# 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		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	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.aspfo.or.jp/>



**ASPF** (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