

# 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	おやこ体操 9:30～10:30	さわやか健康体操A 9:30～10:40	さわやか卓球 A 9:10～10:20	
	卓 球 A 11:00～12:30	さわやか健康体操B 10:50～12:00	さわやか卓球 B 10:30～11:40	
	卓 球 B 13:00～14:30	バドミントン70 A 12:15～13:25	スポンジテニス70 11:50～13:00	スポンジテニス70 10:25～11:35
	足腰元気体操 13:00～13:50	バドミントン70 B 13:35～14:45	足腰元気体操 13:00～13:50	家庭バレーボール 13:15～14:45
	ようじのチャレンジスポーツ 15:05～16:05	ようじ体操 15:05～16:05	スポンジテニス基礎 14:50～16:00	
	ミニバスケットボール 16:20～17:20	小学生のドッジボール 16:20～17:20	ミニバスケットボールA 16:20～17:20	
			ミニバスケットボールB 17:30～18:30	
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/>



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

立花体育館 TEL & FAX 06-6423-5550