

第2期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和8年9月1日(火)～令和8年12月8日(火) 全12回

曜日	火	水	木	金
教室名		いきいき健康体操A 9:30～10:20	スポンジテニス90 9:30～11:00	
	おやこ体操 10:20～11:20	いきいき健康体操B 10:30～11:20	さわやか卓球 11:15～12:25	卓 球 10:30～12:00
		バドミントン70 A 12:00～13:10		
		バドミントン70 B 13:20～14:30	卓 球 13:00～14:30	足腰元気体操 13:00～13:50
	ようじ体操 15:20～16:20		ようじのチャレンジスポーツ 15:10～16:10	
1	9月 1日	9月 2日	9月 3日	9月 4日
2	8日	9日	10日	11日
3	15日	16日	17日	18日
4	29日	30日	24日	25日
5	10月 6日	10月 7日	10月 1日	10月 2日
6	20日	14日	8日	9日
7	27日	21日	15日	16日
8	11月 10日	28日	22日	23日
9	17日	11月 4日	29日	30日
10	24日	11日	11月 5日	11月 6日
11	12月 1日	18日	12日	13日
12	8日	25日	19日	20日

☆令和8年度第3期申込書提出期間 予定日 11月10日(火)～11月22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

小田体育館 TEL&FAX 06-6498-4761