

第1期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和8年4月7日(火)～令和8年7月8日(水) 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	4月 7日	4月 8日	4月 9日	4月 10日
2	14日	15日	16日	17日
3	21日	22日	23日	24日
4	5月 12日	5月 13日	5月 7日	5月 8日
5	19日	20日	14日	15日
6	26日	27日	21日	22日
7	6月 2日	6月 3日	28日	29日
8	9日	10日	6月 4日	6月 5日
9	16日	17日	11日	12日
10	23日	24日	18日	19日
11	30日	7月 1日	25日	26日
12	7月 7日	8日	7月 2日	7月 3日

☆令和8年度第2期申込書提出期間 予定日 6月23日(火)～7月5日(日)

☆ホームページ <http://www.aspf.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