

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		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 13:20～14:20	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	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/>



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

小田体育館 TEL&FAX 06-6498-4761