

# 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1日(水) 全11回

曜日	火	水	木	金
教室名	さわやか健康体操 9:20～10:30		さわやか元気体操 9:30～10:40	
			さわやか卓球 10:50～12:00	足腰元気体操 11:10～12:00
	バドミントン90 13:00～14:30	卓球90 13:30～15:00		スポンジテニス70 A 12:10～13:20
		ようじ体操 15:30～16:30	足腰元気体操 14:30～15:20	スポンジテニス70 B 13:30～14:40
		ミニバスケットボール 16:45～17:45	チャレンジスポーツ 15:50～16:50	
		バドミントン90 19:00～20:30		
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

☆令和8年度第2期申込書提出期間 予定日 6月16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

大庄体育館 TEL&FAX 06-6419-5373