

# 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	土
教室名	さわやか健康体操 9:10～10:20	おやこ体操 9:40～10:40		卓球 9:30～11:00	足腰元気体操 9:20～10:10
	いきいき健康体操 10:35～11:25		さわやか卓球 11:00～12:10	スポンジテニス基礎 11:10～12:20	
	卓球 11:45～13:15		バドミントン70 A 12:30～13:40	スポンジテニス90 12:30～14:00	
			バドミントン70 B 13:50～15:00	足腰元気体操 13:00～13:50	
		ようじ体操 15:15～16:15	ようじのチャレンジスポーツ 15:15～16:15		
	小学生のドッジボール 16:00～17:00		ミニバスケットボール 16:30～17:30	小学生のチャレンジスポーツ 16:30～17:30	
1	4月 7日	4月 8日	4月 9日	4月 10日	4月 11日
2	14日	15日	16日	17日	18日
3	21日	22日	23日	24日	25日
4	5月 12日	5月 13日	5月 7日	5月 8日	5月 9日
5	19日	20日	14日	15日	16日
6	26日	27日	21日	22日	23日
7	6月 2日	6月 3日	28日	29日	30日
8	9日	10日	6月 4日	6月 5日	6月 6日
9	16日	17日	11日	12日	13日
10	23日	24日	18日	19日	20日
11	30日	7月 1日	25日	26日	27日
12	7月 7日	8日	7月 2日	7月 3日	7月 4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

園田体育館 TEL&FAX 06-6492-5286