

# 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	おやこ体操 9:30～10:30	さわやか健康体操A 9:30～10:40	さわやか卓球 A 9:10～10:20	
	卓球 A 11:00～12:30	さわやか健康体操B 10:50～12:00	さわやか卓球 B 10:30～11:40	
	卓球 B 13:00～14:30	バドミントン70 A 12:15～13:25	スポンジテニス70 11:50～13:00	スポンジテニス70 10:25～11:35
	足腰元気体操 13:00～13:50	バドミントン70 B 13:35～14:45	足腰元気体操 13:00～13:50	家庭バレーボール 13:15～14:45
	ようじのチャレンジスポーツ 15:00～16:00	ようじ体操 15:05～16:05	スポンジテニス基礎 14:50～16:00	
	ミニバスケットボール 16:10～17:10	小学生のドッジボール 16:20～17:20	ミニバスケットボール 16:20～17:20	
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/>



**ASP**

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

**立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550**