



**無料体験実施中!**

無料ですべての教室がご体験いただけます。  
お電話又は窓口で事前にご予約ください。

各体育館、スポーツプラザ(一般開放)も行っていきます。  
詳しくは、ホームページをご覧ください。各体育館までお問い合わせください。

NEWS **[子ども対象]尼っ子がんばりカード** 運動して「がんばりポイント」を貯めよう! ※詳しくは、各体育館までお問い合わせください。

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか卓球	10:30~11:30	55歳以上	40人
	バドミントン	12:00~13:10	初級・高校生以上	32人
	スポンジテニス A	13:30~14:40	初級・高校生以上	24人
水	スポンジテニス B	15:00~16:10	初級・高校生以上	24人
	家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	30人
	幼児の体育あそび	15:10~16:10	H28.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
木	からだ元気体操~認知症予防~	9:20~10:00	60歳以上	40人
	さわやか健康体操	10:20~11:30	55歳以上	60人
	卓球 A	11:50~13:00	初級・高校生以上	40人
金	卓球 B	13:20~14:30	初級・高校生以上	40人
	からだ元気体操~認知症予防~	14:00~14:40	60歳以上	20人
	さわやか健康体操	9:20~10:30	55歳以上	60人
	さわやか卓球 A	10:50~11:50	55歳以上	40人
	さわやか卓球 B	12:00~13:00	55歳以上	40人
	卓球 A	13:20~14:30	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	14:50~16:00	初級・高校生以上	40人
	小学生のミニバスケットボール	16:30~17:30	小学生	40人
	ヘルシーサッカー	19:00~20:30	中学生以上	30人

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	親子の体育あそび	10:30~11:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	幼児の体育あそび	15:10~16:10	H28.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
水	さわやか健康体操	9:10~10:20	55歳以上	60人
	いきいき健康体操 A	10:30~11:20	55歳以上	40人
	いきいき健康体操 B	11:30~12:20	55歳以上	40人
木	バドミントン A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人
	スポンジテニス	9:30~10:40	初級・高校生以上	24人
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	40人
	卓球 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	40人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:10~16:10	H28.4.2~H30.4.1生まれの子	50人
	卓球 A	10:30~11:40	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	11:50~13:00	初級・高校生以上	40人
	からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:40	60歳以上	30人
土	軽スポーツ	18:30~20:00	中学生以上	30人

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員	
火	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人	
	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組	
	ヘルシーバドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	32人	
水	卓球	13:30~14:40	初級・高校生以上	40人	
	幼児の体育あそび	15:30~16:30	H28.4.2~H31.4.1生まれの子	50人	
	ミニバスケットボール	16:45~17:45	小学3~6年生	30人	
木	ヘルシーバドミントン	19:00~20:30	中学生以上	32人	
	さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	60人	
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	40人	
	からだ元気体操~認知症予防~	14:30~15:10	60歳以上	40人	
	チャレンジスポーツ	15:45~16:45	H26.4.2~H29.4.1生まれの子	40人	
	からだ元気体操~認知症予防~	11:20~12:00	60歳以上	40人	
	スポンジテニス A	12:10~13:20	初級・高校生以上	24人	
	スポンジテニス B	13:30~14:40	初級・高校生以上	24人	
	土	ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	30人

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	卓球 A	10:50~12:00	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	12:10~13:20	初級・高校生以上	40人
	卓球 C	13:30~14:40	初級・高校生以上	40人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:05~16:05	H28.4.2~H30.4.1生まれの子	50人
水	低学年のミニバスケットボール	16:20~17:20	小学1~3年生	30人
	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	60人
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	60人
	バドミントン A	12:15~13:25	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:35~14:45	経験者・高校生以上	32人
木	幼児の体育あそび	15:05~16:05	H28.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
	小学生のドッジボール	16:20~17:20	小学生	50人
	さわやか卓球 A	9:10~10:10	55歳以上	40人
	さわやか卓球 B	10:20~11:20	55歳以上	40人
	スポンジテニス	11:40~12:50	初級・高校生以上	24人
	からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:40	60歳以上	30人
	幼児の体育あそび	15:05~16:05	H28.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
	ミニバスケットボール A	16:20~17:20	小学3~4年生	30人
	ミニバスケットボール B	17:30~18:30	小学5~6年生	30人
	スポンジテニス	10:25~11:35	初級・高校生以上	24人
家庭バレーボール	13:15~14:45	初級・高校生以上	30人	

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	幼児の体育あそび	15:00~16:00	H28.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
	ミニバスケットボール A	16:10~17:10	小学3~4年生	30人
	ミニバスケットボール B	17:20~18:20	小学5~6年生	30人
	からだ元気体操A~認知症予防~	9:30~10:10	60歳以上	30人
	からだ元気体操B~認知症予防~	10:30~11:10	60歳以上	30人
水	からだ元気体操C~認知症予防~	11:30~12:10	60歳以上	30人
	さわやか卓球	11:15~12:15	55歳以上	40人
	バドミントン A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人
	幼児の体育あそび	15:15~16:15	H28.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
木	低学年のチャレンジスポーツ	16:35~17:35	小学1~3年生	40人
	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	卓球 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	40人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:00	H28.4.2~H30.4.1生まれの子	50人
	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人
	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	スポンジテニス A	12:15~13:25	初級・高校生以上	24人
	スポンジテニス B	13:35~14:45	初級・高校生以上	24人
小学生のドッジボール	16:30~17:30	小学生	50人	

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか健康体操	9:10~10:20	55歳以上	60人
	いきいき健康体操	10:30~11:20	55歳以上	40人
	卓球 A	11:30~12:40	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	12:50~14:00	初級・高校生以上	40人
	小学生のドッジボール	16:00~17:00	小学生	50人
水	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	幼児の体育あそび	15:00~16:00	H28.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	40人
	バドミントン A	12:20~13:30	初心者・高校生以上	32人
木	バドミントン B	13:40~14:50	経験者・高校生以上	32人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:10~16:10	H28.4.2~H30.4.1生まれの子	50人
	ミニバスケットボール	16:30~17:30	小学3~6年生	40人
	卓球 A	10:30~11:40	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	11:50~13:00	初級・高校生以上	40人
	スポンジテニス	13:10~14:20	初級・高校生以上	24人
	からだ元気体操 ~認知症予防~	13:30~14:10	60歳以上	30人
	小学生のチャレンジスポーツ	16:30~17:30	小学生	40人

**幼児のチャレンジスポーツ**

ボール運動、マット運動、跳び箱運動、走運動やレクリエーションゲームなど色々な種目を行い、運動機能の発達を促すとともに、運動習慣の土台づくりを行います。

**幼児の体育あそび**

集団の中で友達と仲良くリズム体操やいろいろな道具を使って楽しく身体を動かします。

**低学年のミニバスケットボール・小学生のミニバスケットボール・ミニバスケットボール**

シュートやドリブル、パスなどの基礎的なバスケットボールの練習や、ゲームを通して楽しく身体を動かします。

**チャレンジスポーツ(大庄)**  
**小学生のチャレンジスポーツ(園田)**  
**低学年のチャレンジスポーツ(武庫)**

サッカーやドッジボールなどの競技スポーツ、マット、跳び箱運動やレクリエーションゲームなど、色々な種目を行い、運動機能の発達を促すとともに、運動習慣の土台づくりを行います。

**小学生のドッジボール(立花・武庫・園田)**

ボールの投げ方・受け方などの基礎的な練習を行い、ドッジボールのルールを理解し楽しく身体を動かします。

## 各教室のご案内

**からだ元気体操~認知症予防~**

ストレッチ体操、肩こり・腰痛予防体操、認知症予防体操などを行い、身体機能の向上を図ります。

**さわやか健康体操**

ストレッチ体操やボール・フープなどの用具を使って行うレクリエーションゲームを自分のペースで行います。

**いきいき健康体操(小田・園田)**

ストレッチ体操、筋力トレーニング、認知症予防を目的としたコグニサイズを取り入れ、身体機能の向上を図ります。

**軽スポーツ(小田)**

バレーボールやサッカー・ニュースポーツなど色々な種目の基本ルールを理解し、楽しく身体を動かします。

**さわやか元気体操(大庄)**

ストレッチ体操・器具を用いた運動、トレーニング等の有酸素運動を行い、基礎体力の向上・維持を図り楽しく身体を動かします。

2022  
**健康経営優良法人**  
Health and productivity

**卓球 / バドミントン / スポンジテニス / 家庭バレーボール / ヘルシーバドミントン / ヘルシーサッカー / ヘルシーバレーボール**

基本的な技術の習得及びルールを理解し、楽しくゲームを行います。  
※スポンジテニスは55cm以内のラケットをご用意ください。

**親子の体育あそび**

親子の触れ合いを大切にしながらリズム体操や親子組体操・ボールやフープなどを使って身体を動かします。

**ミニバスケットボール**

**スポンジテニス**

**小学生のドッジボール**

ALL-AROUND SPORTING GOODS  
**HASHI SPORTS**  
〒660-0893 兵庫県尼崎市西難波町1-17-8  
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664

私たちは(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の事業を応援します!