

2019年度 第2期 健康

中央体育館

TEL 06-6413-8171 西御園町93-2 FAX 06-6412-0054

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
	★さわやか卓球	10:30~11:40	55歳以上	60人	7月2日(火)	10:45~11:00	11:00~
火	★バドミントン	13:00~14:30	初級·高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	スポンジテニス	14:40~16:10	初級·高校生以上	40人		14:55~15:10	15:10~
zk	★家庭バレーボール	13:00~14:30	初級·高校生以上	50人	7月3日(水)	13:15~13:30	13:30~
小	★幼児の体育あそび	15:10~16:15	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人	7 7 3 1 (31)	15:25~15:40	15:40~
	★からだ元気体操~認知症予防~	9:30~10:20	60歳以上	50人	7月4日(木)	9:45~10:00	10:00~
	★さわやか健康体操	10:30~11:40	55歳以上	人08		10:45~11:00	11:00~
	卓球	13:00~14:30	初級·高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	★からだ元気体操~認知症予防~	14:00~14:50	60歳以上	20人		14:15~14:30	14:30~
	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	人08		9:45~10:00	10:00~
	★さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人	7月5日(金)	11:05~11:20	11:20~
金	卓球	13:00~14:30	初級·高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	★小学生の球技	16:25~17:35	小学生	60人		16:40~16:55	16:55~
	★ヘルシーサッカー	19:00~20:30	中学生以上	30人		19:15~19:30	19:30~

小田体育館

TEL&FAX 06-6498-4761 潮江1-15-3

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
火	★親子の体育あそび	10:40~11:50	満1歳6カ月〜 3歳児とその親	50組	7825(14)	10:55~11:10	11:10~
	★幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人	7月2日(火)	15:15~15:30	15:30~
	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人		9:45~10:00	10:00~
水	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	人08	7月3日(水)	11:05~11:20	11:20~
	バドミントン	13:00~14:30	初級·高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	★親子のチャレンジスポーツ	9:30~10:40	満2歳〜3歳児と その親	50組	7月4日(木)	9:45~10:00	10:00~
木	さわやか卓球	11:00~12:10	55歳以上	60人		11:15~11:30	11:30~
\r\	卓球	13:00~14:30	初級·高校生以上	60人	7/24(21(21(2)	13:15~13:30	13:30~
	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.27.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
金	卓球	10:30~12:00	初級·高校生以上	60人	7月5日(金)	10:45~11:00	11:00~
ΣIZ	★からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	35人	/ 万2口(並)	13:15~13:30	13:30~
土	★軽スポーツ	18:30~20:00	中学生以上	50人	7月6日(土)	18:45~19:00	19:00~
	· ·						

大庄体育館

菜切山町20 TEL&FAX **06-6419-5373**

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	人08	7月2日(火)	9:45~10:00	10:00~
火	★親子の体育あそび	10:50~12:00	満1歳6カ月〜 3歳児とその親	50組		11:05~11:20	11:20~
	★バドミントン	13:00~14:30	初級·高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	卓球	13:30~15:00	初級·高校生以上	60人		13:45~14:00	14:00~
7K	幼児の体育あそび	15:15~16:20	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人	7月3日(水)	15:30~15:45	15:45~
小	★小学生の球技	16:45~17:55	小学生	60人		17:00~17:15	17:15~
	★バドミントン	19:00~20:30	中学生以上	60人		19:15~19:30	19:30~
	さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	人08	7B4D(±)	9:45~10:00	10:00~
木	★さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人		11:05~11:20	11:20~
^	★からだ元気体操~認知症予防~	14:30~15:20	60歳以上	50人	7月4日(木)	15:15~15:30	15:30~
	★チャレンジサッカー	15:45~16:50	H.23.4.2~ H.26.4.1生まれの子	60人	1	16:05~16:20	16:20~
金	★からだ元気体操~認知症予防~	11:20~12:10	60歳以上	50人	3D5D(A)	11:35~11:50	11:50~
<u> </u>	★スポンジテニス	13:00~14:30	初級·高校生以上	40人	7月5日(金)	13:15~13:30	13:30~
土	★ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	50人	7月6日(土)	19:15~19:30	19:30~

立花体育館

三反田町1-1-1 TEL&FAX **06-6423-5550**

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
	★親子の体育あそび	9:30~10:40	満1歳6カ月~ 3歳児とその親	50組	7月2日(火)	9:45~10:00	10:00~
	卓球 A	11:00~12:30	初級·高校生以上	60人		11:15~11:30	11:30~
火	卓球 B	13:00~14:30	初級·高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.27.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
	★チャレンジサッカー	16:20~17:25	H.23.4.2~ H.26.4.1生まれの子	60人		16:35~16:50	16:50~
	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	人08	7月3日(水)	9:45~10:00	10:00~
	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	人08		11:05~11:20	11:20~
水	★バドミントン	13:00~14:30	初級·高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
	幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
	★小学生のドッジボール	16:20~17:25	小学生	60人		16:35~16:50	16:50~
	さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人	7月4日(木)	9:45~10:00	10:00~
	スポンジテニス	11:00~12:30	初級·高校生以上	40人		11:15~11:30	11:30~
木	★からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:50	60歳以上	35人		13:15~13:30	13:30~
	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.27.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
	ミニバスケットボール	16:40~18:00	小学3~6年生	50人		16:55~17:10	17:10~
金	★親子の体育あそび	10:30~11:40	満1歳6カ月~ 3歳児とその親	50組	7月5日(金)	10:45~11:00	11:00~
312	★家庭バレーボール	13:00~14:30	初級·高校生以上	50人	/ 万3口(亚)	13:15~13:30	13:30~

武庫体育館

武庫之荘8-17-5 TEL&FAX 06-6431-2507

大 ミニバスケットボール 16:35~17:55 小学3~6年生 50人 7月2日(火) からだ元気体操A~認知証予防~ 9:30~10:20 60歳以上 35人 からだ元気体操A~認知証予防~ 10:30~11:20 60歳以上 35人 さわやか卓球 11:20~12:30 55歳以上 60人 バドミントン 13:00~14:30 初級高板生以上 60人 幼児の体育あそび 15:15~16:20 H.25.4.2~H.28.4.1生まれの子 65人 H.25.4.1生まれの子 65人	15:45~ 17:05~ 9:45 ~ 10:50~
16:35~17:55 小学3~6年生 50人 16:50~17:05 からだ元気体操A~認知症予防~ 9:30~10:20 60歳以上 35人 10:30~11:20 60歳以上 35人 10:35~10:50 水 がらだ元気体操B~認知症予防~ 10:30~11:20 60歳以上 35人 10:35~10:50 さわやか卓球	9:45 ~
*** からだ元気体操B 製知産予修** 10:30~11:20 60歳以上 35人 さわやか卓球 11:20~12:30 55歳以上 60人 バドミントン 13:00~14:30 初級ニ商牧生以上 60人 幼児の体育あそび 15:15~16:20 H.28.4.1生まれの子 65人	
水 さわやか卓球 11:20~12:30 55歳以上 60人 バドミントン 13:00~14:30 初級-高校生以上 60人 幼児の体育あそび 15:15~16:20 H.28.4.1生まれの子 65人	10:50~
ボバドミントン 13:00~14:30 初級・高校生以上 60人 幼児の体育あそび 15:15~16:20 H25.4.2~ H28.4.1生まれの子 65人 15:30~15:45	
がドミントン 13:00~14:30 初級-高校生以上 60人 13:15~13:30 幼児の体育あそび 15:15~16:20 H.28.4.1生まれの子 65人 15:30~15:45	11:50~
划児の体育のそび 15:15~16:20 H.28.4.1生まれの子 65人 15:30~15:45	13:30~
★低学年のチャレンジスポーツ 16:35~17:45 小学1~3年生 60人 16:50~17:05	15:45~
AM 100 17100	17:05~
★さわやか健康体操 9:30~10:40 55歳以上 80人 9:45~10:00	10:00~
★親子の体育あそび 10:50~12:00 満i歳65月~ 3歳児とその親 50組 7月4日(木) 11:05~11:20	11:20~
	13:30~
幼児のチャレンジスポーツ 15:00~16:05 H.25.4.2~ 65人 15:15~15:30 15:15~15:30	15:30~
★さわやか健康体操 9:30~10:40 55歳以上 80人 9:45~10:00	10:00~
	11:20~
	13:30~
★小学生のドッジボール 16:25~17:30 小学生 60人 16:40~16:55	16:55~

園田体育館

TEL&FAX 06-6492-5286 食満2-1-1

教室名	開催時間	対象年齢	定員	受付日	申込書提出時間	受付時間
★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	人08	7月2日(火)	9:45~10:00	10:00~
★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	人08		11:05~11:20	11:20~
卓球	12:30~14:00	初級•高校生以上	60人		12:45~13:00	13:00~
★ チャレンジサッカー	16:00~17:05	H.23.4.2~ H.26.4.1生まれの子	60人		16:15~16:30	16:30~
★親子の体育あそび	9:30~10:40	満1歳6カ月~ 3歳児とその親	50組	7830 <i>(-</i> k)	9:45~10:00	10:00~
幼児の体育あそび	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.28.4.1生まれの子	65人	7730(30)	15:15~15:30	15:30~
さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人	7月4日(木)	9:45~10:00	10:00~
★親子の体育あそび	10:50~12:00	満1歳6カ月~ 3歳児とその親	50組		11:05~11:20	11:20~
バドミントン	13:00~14:30	初級•高校生以上	60人		13:15~13:30	13:30~
★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	H.25.4.2~ H.27.4.1生まれの子	65人		15:15~15:30	15:30~
ミニバスケットボール	16:30~17:50	小学3~6年生	60人		16:45~17:00	17:00~
卓球	10:30~12:00	初級·高校生以上	60人	7月5日(金)	10:45~11:00	11:00~
スポンジテニス	12:30~14:00	初級·高校生以上	40人		12:45~13:00	13:00~
からだ元気体操〜認知症予防〜	13:10~14:00	60歳以上	35人		13:25~13:40	13:40~
★低学年のチャレンジスポーツ	16:20~17:30	小学1~3年生	60人		16:35~16:50	16:50~
	★さわやか健康体操 A ★さわやか健康体操 B 卓球 ★チャレンジサッカー ★親子の体育あそび 幼児の体育あそび さわやか卓球 ★親子の体育あそび バドミントン ★幼児のチャレンジスポーツ ミニバスケットボール 卓球 スポンジテニス からだ元気体操、器知産予防~	★さわやか健康体操 A 9:30~10:40 ★さわやか健康体操 B 10:50~12:00 卓球 12:30~14:00 ★チャレンジサッカー 16:00~17:05 ★親子の体育あそび 9:30~10:40 幼児の体育あそび 15:00~16:05 さわやか卓球 9:30~10:40 ★親子の体育あそび 10:50~12:00 バドミントン 13:00~14:30 ★幼児のチャレンジスポーツ 15:00~16:05 ミニバスケットボール 16:30~17:50 卓球 10:30~12:00 スポンジテニス 12:30~14:00 からだ元気体操~器知産予防~ 13:10~14:00	★さわやか健康体操 A 9:30~10:40 55歳以上 ★さわやか健康体操 B 10:50~12:00 55歳以上 卓球 12:30~14:00 初級・高校生以上 ★チャレンジサッカー 16:00~17:05 H.26.41生末れの子 ★親子の体育あそび 9:30~10:40 対象・高校生以上 H25.4.2~ H.26.41生末れの子 が見の体育あそび 15:00~16:05 H.26.41生末れの子 さわやか卓球 9:30~10:40 55歳以上 ★親子の体育あそび 10:50~12:00 対象・高校生以上 ★幼児のチャレンジスポーツ 15:00~16:05 H.25.4.2~ H.26.41生末れの子 「ドミントン 13:00~14:30 初級・高校生以上 ★幼児のチャレンジスポーツ 15:00~16:05 H.25.4.2~ H.25.4.2~ H.26.41生まれの子 ラニバスケットボール 16:30~17:50 小学3~6年生 卓球 10:30~12:00 初級・高校生以上 オンジテニス 12:30~14:00 初級・高校生以上 からだ元気体操~級知産予防~ 13:10~14:00 60歳以上	★さわやか健康体操 A 9:30~10:40 55歳以上 80人 ★さわやか健康体操 B 10:50~12:00 55歳以上 80人 申球 12:30~14:00 初級・高校生以上 60人 ★チャレンジサッカー 16:00~17:05 H.26.419ま1のテ 60人 ★親子の体育あそび 9:30~10:40 満席だとでの顧 50組 幼児の体育あそび 15:00~16:05 H.26.419ま1のテ 65人 さわやか卓球 9:30~10:40 55歳以上 60人 ★親子の体育あそび 10:50~12:00 満席とその顧 50組 バドミントン 13:00~14:30 初級・高校生以上 60人 ★幼児のチャレンジスポーツ 15:00~16:05 H.26.419ま1のテ 65人 ラニバスケットボール 16:30~17:50 小学3~6年生 60人 申球 10:30~12:00 初級・高校生以上 60人 スポンジテニス 12:30~14:00 初級・高校生以上 40人 からだ元気体操~級知底予防~ 13:10~14:00 60歳以上 35人	★さわやか健康体操 A 9:30~10:40 55歳以上 80人 ★さわやか健康体操 B 10:50~12:00 55歳以上 80人 申球 12:30~14:00 初級・高校生以上 60人 ★チャレンジサッカー 16:00~17:05 H2342~ 日本報子の体育あそび 9:30~10:40 湯歳の月~ 50組 が別の体育あそび 15:00~16:05 H28:41生まれの子 65人 さわやか卓球 9:30~10:40 55歳以上 60人 本親子の体育あそび 10:50~12:00 湯歳の月~ 50組 がパドミントン 13:00~14:30 初級・高校生以上 60人 ★効児のチャレンジスポーツ 15:00~16:05 H25:42~ 65人 エバスケットボール 16:30~17:50 小学3~6年生 60人 卓球 10:30~12:00 初級・高校生以上 60人 スポンジテニス 12:30~14:00 初級・高校生以上 40人 からだ元気体操〜最別底子別〜 13:10~14:00 60歳以上 35人	★さわやか健康体操 A 9:30~10:40 55歳以上 80人 ★さわやか健康体操 B 10:50~12:00 55歳以上 80人 卓球 12:30~14:00 初級・高校生以上 60人 ★チャレンジサッカー 16:00~17:05 H.26.41生末10テ 60人 幼児の体育あそび 9:30~10:40 対象・高校生以上 60人 幼児の体育あそび 15:00~16:05 H.26.41生末10テ 65人 ごさわやか卓球 9:30~10:40 55歳以上 60人 ★親子の体育あそび 10:50~12:00 対象・高校生以上 60人 がドミントン 13:00~14:30 初級・高校生以上 60人 ★別のチャレンジスポーツ 15:00~16:05 H.25.42~ 65人 ニニバスケットボール 16:30~17:50 小学3~6年生 60人 卓球 10:30~17:50 小学3~6年生 60人 コニオンジテニス 12:30~14:00 初級・高校生以上 60人 スポンジテニス 12:30~14:00 初級・高校生以上 40人 からだ元気体操~級知産予防~ 13:10~14:00 60歳以上 35人 からだ元気体操~級知産予防~ 13:10~14:00 60歳以上 35人

各 教 室 の ご案内









からだ元気体操~認知症予防~ () 低学年のチャレンジスポーツ

幼児のチャレンジスポーツ 低学年のチャレンジスポーツ

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。

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

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。

小学生の球技

小学生を対象に、キックベー スボール・バスケットボール・ サッカー等いろいろな球技を 行い楽しく身体を動かします。

親子のチャレンジスポーツ

親子で運動を行うだけで なく、親子分離を目的とした 親子別の運動も行います。

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。(全ての教室、初級対象)

いらだ元気体操~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。

さわやか健康体操

ストレッチ体操やボール・ 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。

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。

★…第2期・第3期継続申込み可能教室

※技術系の教室は、全て初心者対象となっております。 ※スポンジテニスは55cm以内のラケットをご用意ください。

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)も行っています。 詳しくは、ホームページをご覧いただくか、各体育館までお問い合わせください。

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!



ALL-AROUND SPORTING GOODS

HASHI SPORTS

園田学園女子大学
 同田学園女子大学
 同田学
 日本学
 日

〒660-0893兵庫県尼崎市西難波町1-17-8 TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664