



# 令和2年度 第2期 健康づくり教室 一覧表

## 中央体育館

西御園町93-2

TEL 06-6413-8171  
FAX 06-6412-0054

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	30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	25人
	幼児の体育あそび	15:10~16:10	H.26.4.2~H.29.4.1生まれの子	40人
木	からだ元気体操~認知症予防~	9:30~10:10	60歳以上	20人
	さわやか健康体操	10:30~11:20	55歳以上	40人
	卓球 A	11:40~12:50	初級・高校生以上	30人
金	卓球 B	13:10~14:20	初級・高校生以上	30人
	にこにこ元気体操	13:00~13:40	60歳以上	15人
	さわやか健康体操	9:20~10:10	55歳以上	40人
	さわやか卓球 A	10:30~11:30	55歳以上	30人
	さわやか卓球 B	11:50~12:50	55歳以上	30人
	卓球 A	13:10~14:20	初級・高校生以上	30人
	卓球 B	14:40~15:50	初級・高校生以上	30人
	ミニバスケットボール	16:25~17:25	小学生	25人
	ヘルシーサッカー	19:00~20:30	中学生以上	25人

## 小田体育館

潮江1-15-3

TEL&FAX 06-6498-4761

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	親子の体育あそび	10:40~11:40	満1歳6か月~3歳児とその親	25組
	幼児の体育あそび	15:10~16:10	H.26.4.2~H.29.4.1生まれの子	40人
水	さわやか健康体操	9:10~10:00	55歳以上	40人
	さわやか元気体操 A	10:10~11:00	55歳以上	40人
	さわやか元気体操 B	11:10~12:00	55歳以上	40人
木	バドミントン A	12:10~13:20	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:30~14:40	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
金	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	30人
	卓球 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	30人
	卓球 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	30人
土	幼児のチャレンジスポーツ	15:10~16:10	H.26.4.2~H.28.4.1生まれの子	40人
	卓球 A	10:30~11:40	初級・高校生以上	30人
日	卓球 B	11:50~13:00	初級・高校生以上	30人
	からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:40	60歳以上	25人
月	軽スポーツ	18:30~20:00	中学生以上	30人

## 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
火	さわやか健康体操 A	9:00~9:50	55歳以上	40人
	さわやか健康体操 B	10:00~10:50	55歳以上	40人
	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6か月~3歳児とその親	25組
水	バドミントン	13:00~14:10	初級・高校生以上	32人
	卓球	13:30~14:40	初級・高校生以上	30人
	幼児の体育あそび	15:15~16:15	H.26.4.2~H.29.4.1生まれの子	40人
木	小学生の球技	16:45~17:45	小学生	30人
	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 A	9:00~9:50	55歳以上	40人
金	さわやか元気体操 B	10:00~10:50	55歳以上	40人
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	30人
	卓球	13:00~14:10	初級・高校生以上	30人
土	からだ元気体操~認知症予防~	14:30~15:10	60歳以上	40人
	チャレンジサッカー	15:45~16:45	H.24.4.2~H.27.4.1生まれの子	30人
	からだ元気体操~認知症予防~	11:20~12:00	60歳以上	40人
日	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
月	ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	25人

## 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
火	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6か月~3歳児とその親	25組
	卓球 A	10:50~12:00	初級・高校生以上	30人
	卓球 B	12:10~13:20	初級・高校生以上	30人
水	卓球 C	13:30~14:40	初級・高校生以上	30人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:05~16:05	H.26.4.2~H.28.4.1生まれの子	40人
	低学年のミニバスケットボール	16:20~17:20	小学1~3年生	25人
木	さわやか健康体操 A	9:10~10:00	55歳以上	40人
	さわやか健康体操 B	10:10~11:00	55歳以上	40人
	さわやか健康体操 C	11:10~12:00	55歳以上	40人
金	バドミントン A	12:10~13:20	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:30~14:40	経験者・高校生以上	32人
	幼児の体育あそび	15:05~16:05	H.26.4.2~H.29.4.1生まれの子	40人
土	小学生のドッジボール	16:20~17:20	小学生	30人
	さわやか卓球 A	9:10~10:10	55歳以上	30人
	さわやか卓球 B	11:20~12:20	55歳以上	30人
日	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	20人
	幼児の体育あそび	15:05~16:05	H.26.4.2~H.29.4.1生まれの子	40人
月	ミニバスケットボール A	16:20~17:20	小学3~4年生	25人
	ミニバスケットボール B	17:25~18:25	小学5~6年生	25人
	スポンジテニス	11:00~12:10	初級・高校生以上	24人
火	家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	25人

## 武庫体育館

武庫之荘8-17-5

TEL&FAX 06-6431-2507

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか卓球	12:00~13:00	55歳以上	30人
	親子の体育あそび	15:00~16:00	H.26.4.2~H.29.4.1生まれの子	40人
	ミニバスケットボール A	16:10~17:10	小学3~4年生	25人
水	ミニバスケットボール B	17:20~18:20	小学5~6年生	25人
	からだ元気体操A~認知症予防~	9:10~9:50	60歳以上	20人
	からだ元気体操B~認知症予防~	10:00~10:40	60歳以上	20人
木	からだ元気体操C~認知症予防~	10:50~11:30	60歳以上	20人
	さわやか卓球	11:15~12:15	55歳以上	30人
	バドミントン A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人
金	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	H.26.4.2~H.29.4.1生まれの子	40人
	低学年のチャレンジスポーツ	16:35~17:35	小学1~3年生	30人
土	さわやか健康体操	9:30~10:20	55歳以上	40人
	親子の体育あそび	10:50~11:50	満1歳6か月~3歳児とその親	25組
	卓球 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	30人
日	卓球 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	30人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:00	H.26.4.2~H.28.4.1生まれの子	40人
	さわやか健康体操 A	9:00~9:50	55歳以上	40人
月	さわやか健康体操 B	10:00~10:50	55歳以上	40人
	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6か月~3歳児とその親	25組
	スポンジテニス A	12:15~13:25	初級・高校生以上	24人
火	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	30人

## 園田体育館

食満2-1-1

TEL&FAX 06-6492-5286

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか健康体操 A	9:20~10:10	55歳以上	40人
	さわやか健康体操 B	10:20~11:10	55歳以上	40人
	さわやか健康体操 C	11:20~12:10	55歳以上	40人
水	卓球 A	12:30~13:40	初級・高校生以上	30人
	卓球 B	14:00~15:10	初級・高校生以上	30人
	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6か月~3歳児とその親	25組
木	幼児の体育あそび	15:00~16:00	H.26.4.2~H.29.4.1生まれの子	40人
	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6か月~3歳児とその親	25組
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	30人
金	バドミントン A	12:20~13:30	初心者・高校生以上	32人
	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	H.26.4.2~H.28.4.1生まれの子	40人
土	高学年のミニバスケットボール	16:30~17:30	小学4~6年生	30人
	卓球	10:30~11:40	初級・高校生以上	30人
	スポンジテニス A	11:50~13:00	初級・高校生以上	24人
日	スポンジテニス B	13:10~14:20	初級・高校生以上	24人
	からだ元気体操 A~認知症予防	13:00~13:40	60歳以上	20人
	からだ元気体操 B~認知症予防	14:00~14:40	60歳以上	20人
月	低学年のミニバスケットボール	16:30~17:30	小学1~3年生	30人

### 各教室のご案内



親子の体育あそび

**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。



家庭バレーボール



からだ元気体操~認知症予防~

**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。

**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ます。

**小学生の球技(大庄)**  
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。

**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。

**にこにこ元気体操(中央)**  
ストレッチ体操、転倒予防運動、認知症予防体操などをグループで楽しく行います。基礎体力の向上・維持を目指します。

**からだ元気体操~認知症予防~**  
ストレッチ体操、再びり・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(小田・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ください。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**  
〒660-0893 兵庫県尼崎市西難波町1-17-8  
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664