



令和元年度 第3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	受付日
火	★さわやか卓球	10:30~11:40	55歳以上	60人	12月3日(火)
	★バドミントン	13:00~14:30	初級~再級生以上	60人	
水	★家庭バレーボール	14:40~16:10	初級~再級生以上	40人	11月27日(水)
	★幼児の体育あそび	15:10~16:15	5~7歳	65人	
木	★からだ元気体操~認知予防*	9:30~10:20	60歳以上	50人	11月28日(木)
	★さわやか健康体操	10:30~11:40	55歳以上	80人	
金	★さわやか卓球	13:00~14:30	55歳以上	60人	11月29日(金)
	★さわやか卓球	14:00~14:50	60歳以上	20人	
土	★さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	80人	11月29日(金)
	★さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人	
日	★小学生の球技	13:00~14:30	初級~再級生以上	60人	11月29日(金)
	★ヘルシーサッカー	16:25~17:35	小学生	60人	
月	★さわやか卓球	13:00~14:30	55歳以上	60人	9:00~受付開始
	★さわやか卓球	14:40~15:50	55歳以上	60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	受付日
火	★親子の体育あそび	10:40~11:50	5歳以上	50組	12月3日(火)
	★幼児の体育あそび	15:00~16:05	5~7歳	65人	
水	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人	11月27日(水)
	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人	
木	★親子のチャレンジスポーツ	9:30~10:40	55歳以上	50組	11月28日(木)
	★さわやか卓球	11:00~12:10	55歳以上	60人	
金	★さわやか卓球	13:00~14:30	55歳以上	60人	11月29日(金)
	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	5~7歳	65人	
土	★さわやか卓球	10:30~12:00	55歳以上	60人	11月29日(金)
	★からだ元気体操~認知予防*	13:00~13:50	60歳以上	35人	
日	★さわやか卓球	18:30~20:00	中学生以上	50人	11月30日(土)
	★さわやか卓球	18:30~20:00	中学生以上	50人	

大庄体育館

栗切山町20

TEL&FAX 06-6419-5373

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員	受付日
火	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	12月3日(火)
	★親子の体育あそび	10:50~12:00	5~7歳	50組	
水	★バドミントン	13:00~14:30	初級~再級生以上	60人	11月27日(水)
	★卓球	13:30~15:00	初級~再級生以上	60人	
木	★幼児の体育あそび	15:15~16:20	5~7歳	65人	11月27日(水)
	★小学生の球技	16:45~17:55	小学生	60人	
金	★バドミントン	19:00~20:30	中学生以上	60人	11月28日(木)
	★さわやか元気体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	
土	★さわやか卓球	10:50~12:00	55歳以上	60人	11月29日(金)
	★からだ元気体操~認知予防*	14:30~15:20	60歳以上	50人	
日	★卓球	15:45~16:50	55歳以上	60人	11月29日(金)
	★チャレンジサッカー	11:20~12:10	60歳以上	50人	
月	★スポンジテニス	13:00~14:30	初級~再級生以上	40人	11月30日(土)
	★ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	50人	

立花体育館

三反町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
火	★親子の体育あそび	9:30~10:40	5歳以上	50組	12月3日(火)
	★卓球 A	11:00~12:30	初級~再級生以上	60人	
水	★卓球 B	13:00~14:30	初級~再級生以上	60人	11月27日(水)
	★チャレンジサッカー	15:00~16:05	小学生	60人	
木	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人	11月27日(水)
	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人	
金	★バドミントン	13:00~14:30	初級~再級生以上	60人	11月28日(木)
	★幼児の体育あそび	15:15~16:20	5~7歳	65人	
土	★小学生のドッジボール	16:20~17:25	小学生	60人	11月28日(木)
	★さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人	
日	★スポンジテニス	11:00~12:30	初級~再級生以上	40人	11月29日(金)
	★からだ元気体操~認知予防*	13:00~13:50	60歳以上	35人	
月	★チャレンジスポーツ	15:00~16:05	5~7歳	65人	11月29日(金)
	★ミニバスケットボール	16:40~18:00	小学生	50人	
火	★親子の体育あそび	10:30~11:40	5歳以上	50組	11月29日(金)
	★家庭バレーボール	13:00~14:30	初級~再級生以上	50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	受付日
火	★幼児の体育あそび	15:15~16:20	5~7歳	65人	12月3日(火)
	★ミニバスケットボール	16:35~17:55	小学生	50人	
水	★からだ元気体操~認知予防*	9:30~10:20	60歳以上	35人	11月27日(水)
	★さわやか卓球	11:20~12:30	55歳以上	60人	
木	★バドミントン	13:00~14:30	初級~再級生以上	60人	11月27日(水)
	★幼児の体育あそび	15:15~16:20	5~7歳	65人	
金	★親子のチャレンジスポーツ	16:35~17:45	小学生	60人	11月28日(木)
	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	
土	★親子の体育あそび	10:50~12:00	55歳以上	50組	11月28日(木)
	★卓球	13:00~14:30	初級~再級生以上	60人	
日	★チャレンジスポーツ	15:00~16:05	5~7歳	65人	11月29日(金)
	★さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	80人	
月	★親子の体育あそび	10:50~12:00	55歳以上	50組	11月29日(金)
	★スポンジテニス	13:00~14:30	初級~再級生以上	40人	
火	★さわやか卓球	16:25~17:30	小学生	60人	11月29日(金)
	★さわやか卓球	16:25~17:30	小学生	60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	受付日
火	★さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	80人	12月3日(火)
	★さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	80人	
水	★卓球	12:30~14:00	初級~再級生以上	60人	11月27日(水)
	★チャレンジサッカー	16:00~17:05	小学生	60人	
木	★親子の体育あそび	9:30~10:40	5~7歳	50組	11月27日(水)
	★幼児の体育あそび	15:00~16:05	5~7歳	65人	
金	★さわやか卓球	9:30~10:40	55歳以上	60人	11月28日(木)
	★親子の体育あそび	10:50~12:00	55歳以上	50組	
土	★バドミントン	13:00~14:30	初級~再級生以上	60人	11月28日(木)
	★幼児のチャレンジスポーツ	15:00~16:05	5~7歳	65人	
日	★ミニバスケットボール	16:30~17:50	小学生	60人	11月29日(金)
	★卓球	10:30~12:00	初級~再級生以上	60人	
月	★スポンジテニス	12:30~14:00	初級~再級生以上	40人	11月29日(金)
	★からだ元気体操~認知予防*	13:10~14:00	60歳以上	35人	
火	★親子のチャレンジスポーツ	16:20~17:30	小学生	60人	11月29日(金)
	★親子のチャレンジスポーツ	16:20~17:30	小学生	60人	

※★は、第2期からの継続申込み可能教室となっておりますので、受付可能人数につきましては、各館にお問い合わせください。

各教室のイメージ



さわやか健康体操



幼児のチャレンジスポーツ



ミニバスケットボール



スポンジテニス

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、運動習慣の土づくりを行います。

幼児の体育あそび

集団の中で友だち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。

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)

からだ元気体操~認知予防*

ストレッチ体操、隅取り・腰痛予防体操、認知症予防体操などを取り入れ、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。

※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
〒680-0893 兵庫県尼崎市西園町1-1 7-8
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5854