令和８年(２０２６)年度尼崎市委託事業

立花体育館 第３期 健康づくり教室





受講生募集

寒い季節こそ、体を動かして、体もこころも元気に。

申込方法

窓口またはWEB申込

WEB申込はこちら

※以下のURLからもお申込可能です。

https://ourl.jp/ozpZX

注意事項

- 1の期間中は
  １人１教室のみ申込可能

※期間中は、園田体育館を除く地区体育館全てを含め１教室となります。

※２つ以上（複数）の教室の申込は3の日程より開始します。

- 定員を超えた教室は

１１月２６日（木）１０：００

から各体育館にて公開抽選

※定員に達したクラスは、市内在住の方のみキャンセル待ちが可能です。

※各教室の申込状況は事業団HPお知らせ欄に掲載いたします。

- 定員に満たない教室は
  先着順にて窓口受付いたします。

開催期間(全12回)

12月9日(水)～3月18日(木)

申込スケジュール

1 11月10日(火) 9：00
～
11月22日(日)17：00
(※市内在住の方のみ申込可能)
※WEB申込はこの期間までです。

2 11月26日(木)13：00～
(定員に満たない教室受付開始)

3 11月27日(金) 9：00～
(複数教室の受付開始)

4 11月28日(土)13:00～
(市外の方受付開始)

受講料のお支払い

12月2日(水)～開始日前日

※料金・教室は裏面に記載 →

立花体育館 教室一覧

お1人様1回限り！無料体験予約受付中
お電話又は窓口で事前にご予約ください。

曜日	教室名	開催時間	対象・年齢	定員	受講料
火	おやこ体操	9:30~10:30	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組	2,880円
	卓球A	11:00~12:30	初級・高校生以上	60人	2,640円
	卓球B	13:00~14:30	初級・高校生以上	60人	
	足腰元気体操～認知症予防～	13:00~13:50	60歳以上	30人	2,400円
	ようじのチャレンジスポーツ	15:00~16:00	R2.4.2~R4.4.1生まれの子	50人	
	ミニバスケットボール	16:10~17:10	小学1~3年生	40人	
水	さわやか健康体操A	9:30~10:40	55歳以上	60人	2,520円
	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70A	12:15~13:25	初心者・高校生以上	32人	2,760円
	バドミントン70B	13:35~14:45	経験者・高校生以上	32人	
	ようじ体操	15:05~16:05	R2.4.2~R5.4.1生まれの子	50人	2,400円
	小学生のドッジボール	16:20~17:20	小学生	50人	
木	さわやか卓球A	9:10~10:20	55歳以上	50人	2,520円
	さわやか卓球B	10:30~11:40	55歳以上	50人	
	スポンジテニス70	11:50~13:00	初級・高校生以上	24人	
	足腰元気体操～認知症予防～	13:00~13:50	60歳以上	30人	2,400円
	スポンジテニス基礎	14:50~16:00	初級・高校生以上	24人	2,520円
	ミニバスケットボール	16:20~17:20	小学4~6年生	40人	2,400円
金	スポンジテニス70	10:25~11:35	初級・高校生以上	24人	2,520円
	家庭バレーボール	13:15~14:45	初級・高校生以上	30人	2,640円

※受講料に傷害保険料を含みます。

※表示価格は税込みです。
（１２回分料金）

おすすめ教室



スポンジテニス基礎

スポンジテニスの基本ストロークや基礎のルールを理解し、楽しく身体を動かして、技術の向上を図ります。



ようじのチャレンジスポーツ

集団の中で友達と仲良くボールマット運動など色々な種目を行い運動習慣の土台作りを行います。

立花体育館

尼崎市三反田1-1-1
TEL/FAX　06-6423-5550
（受託者）
人・いきいき・スポーツマインド
（公財）尼崎市スポーツ振興事業団

ホームページ　Instagram

開館時間

火～土曜日
9:00 ～ 21:00
日・祝日
9:00 ～ 17:15
月曜日/休館日