

第2期

健康づくり教室一覧表



NEWS [子ども対象] 尼っ子がんぱりカード 運動して「がんぱりポイント」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。

無料体験実施中!

お一人様1回無料で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。

このマークが付いた教室は申込フォームで受付が可能です。

このマークが付いた教室は第2期・第3期の同一教室セット申込が可能です。

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70 | 10:10~11:20 | 55歳以上 | 50人 |
| | ★ スポンジテニス基礎 | 11:35~12:45 | 初級・高校生以上 | 24人 |
| | ★ バドミントン90 | 13:00~14:30 | 初級・高校生以上 | 50人 |
| | ★ スポンジテニス90 | 14:45~16:15 | 初級・高校生以上 | 40人 |
| 水 | ★ 家庭バレーボール | 13:00~14:30 | 初級・高校生以上 | 30人 |
| | ★ ようじ体操 | 15:10~16:10 | H30.4.2~R3.4.1生まれの子 | 50人 |
| 木 | ★ さわやか健康体操 | 10:20~11:30 | 55歳以上 | 60人 |
| | ★ 卓球90 | 13:00~14:30 | 初級・高校生以上 | 60人 |
| | ★ 足腰元気体操 ~認知症予防~ | 14:00~14:50 | 60歳以上 | 20人 |
| | ★ さわやか健康体操 | 10:10~11:20 | 55歳以上 | 60人 |
| 金 | ★ さわやか卓球70 | 11:40~12:50 | 55歳以上 | 50人 |
| | ★ 卓球90 | 13:00~14:30 | 初級・高校生以上 | 60人 |
| | ★ 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 |

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 | ★ おやこ体操 | 10:30~11:30 | 満1歳6か月~3歳児とその親 | 40組 |
| | ★ ようじ体操 | 15:15~16:15 | H30.4.2~R3.4.1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 |
| | バドミントン70 A | 12:30~13:40 | 初心者・高校生以上 | 32人 |
| | バドミントン70 B | 13:50~15:00 | 経験者・高校生以上 | 32人 |
| 木 | ★ スポンジテニス90 | 9:30~11:00 | 初級・高校生以上 | 40人 |
| | ★ さわやか卓球70 | 11:15~12:25 | 55歳以上 | 50人 |
| | ★ 卓球90 | 13:00~14:30 | 初級・高校生以上 | 60人 |
| 金 | ★ ようじのチャレンジスポーツ | 15:10~16:10 | H30.4.2~R2.4.1生まれの子 | 50人 |
| | ★ 卓球90 | 10:40~12:10 | 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 | 35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 | 9:30~10:40 | 55歳以上 | 60人 |
| | ★ おやこ体操 | 11:00~12:00 | 満1歳6か月~3歳児とその親 | 40組 |
| | ★ バドミントン90 | 13:00~14:30 | 初級・高校生以上 | 50人 |
| | ★ 卓球90 | 13:30~15:00 | 初級・高校生以上 | 60人 |
| 水 | ★ ようじ体操 | 15:30~16:30 | H30.4.2~R3.4.1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 |
| | ★ バドミントン90 | 19:00~20:30 | 中学生以上 | 50人 |
| | ★ さわやか元気体操 | 9:30~10:40 | 55歳以上 | 60人 |
| 木 | ★ さわやか卓球70 | 10:50~12:00 | 55歳以上 | 50人 |
| | ★ 足腰元気体操 ~認知症予防~ | 14:30~15:20 | 60歳以上 | 40人 |
| | ★ 小学生のチャレンジスポーツ | 15:45~16:45 | 小学生 | 40人 |
| | ★ 足腰元気体操 ~認知症予防~ | 11:10~12:00 | 60歳以上 | 40人 |
| 金 | ★ スポンジテニス70 A | 12:10~13:20 | 初級・高校生以上 | 24人 |
| | ★ スポンジテニス70 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 | 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 |
|----|------------------|-------------|---------------------|-----|
| 火 | ★ おやこ体操 | 9:30~10:30 | 満1歳6か月~3歳児とその親 | 40組 |
| | ★ 卓球90 A | 11:00~12:30 | 初級・高校生以上 | 60人 |
| | ★ 卓球90 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 |
| 水 | ★ ようじのチャレンジスポーツ | 15:05~16:05 | H30.4.2~R2.4.1生まれの子 | 50人 |
| | ★ 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 |
| 木 | ★ バドミントン70 A | 12:15~13:25 | 初心者・高校生以上 | 32人 |
| | ★ バドミントン70 B | 13:35~14:45 | 経験者・高校生以上 | 32人 |
| | ★ ようじ体操 | 15:05~16:05 | H30.4.2~R3.4.1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 |
| 金 | ★ さわやか卓球70 A | 9:10~10:20 | 55歳以上 | 50人 |
| | ★ さわやか卓球70 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 |
| 土 | ★ スポンジテニス基礎 | 14:50~16:00 | 初級・高校生以上 | 24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70 | 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 |

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 | ★ ようじ体操 | 15:00~16:00 | H30.4.2~R3.4.1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 |
| 水 | ★ からだ元気体操 B ~認知症予防~ | 10:30~11:10 | 60歳以上 | 30人 |
| | ★ 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70 | 11:05~12:15 | 55歳以上 | 50人 |
| | ★ バドミントン70 A | 12:30~13:40 | 初心者・高校生以上 | 32人 |
| 木 | ★ バドミントン70 B | 13:50~15:00 | 経験者・高校生以上 | 32人 |
| | ★ ようじ体操 | 15:15~16:15 | H30.4.2~R3.4.1生まれの子 | 50人 |
| | ★ 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 |
| 金 | ★ おやこ体操 | 11:00~12:00 | 満1歳6か月~3歳児とその親 | 40組 |
| | ★ 卓球70 A | 12:15~13:25 | 初級・高校生以上 | 50人 |
| | ★ 卓球70 B | 13:35~14:45 | 初級・高校生以上 | 50人 |
| | ★ ようじのチャレンジスポーツ | 15:00~16:00 | H30.4.2~R2.4.1生まれの子 | 50人 |
| 土 | ★ さわやか健康体操 | 9:30~10:40 | 55歳以上 | 60人 |
| | ★ おやこ体操 | 11:00~12:00 | 満1歳6か月~3歳児とその親 | 40組 |
| | ★ スポンジテニス70 A | 12:15~13:25 | 初級・高校生以上 | 24人 |
| | ★ スポンジテニス70 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 |

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 | 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90 | 11:40~13:10 | 初級・高校生以上 | 60人 |
| | ★ 小学生のドッジボール | 16:00~17:00 | 小学生 | 50人 |
| 水 | ★ おやこ体操 | 9:30~10:30 | 満1歳6か月~3歳児とその親 | 40組 |
| | ★ ようじ体操 | 15:00~16:00 | H30.4.2~R3.4.1生まれの子 | 50人 |
| | ★ おやこ体操 | 9:30~10:30 | 満1歳6か月~3歳児とその親 | 40組 |
| | ★ さわやか卓球70 | 10:50~12:00 | 55歳以上 | 50人 |
| 木 | ★ バドミントン70 A | 12:20~13:30 | 初心者・高校生以上 | 32人 |
| | ★ バドミントン70 B | 13:40~14:50 | 経験者・高校生以上 | 32人 |
| | ★ ようじチャレンジスポーツ | 15:10~16:10 | H30.4.2~R2.4.1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 |
| 金 | ★ 卓球90 | 10:30~12:00 | 初級・高校生以上 | 60人 |
| | ★ スポンジテニス90 | 12:30~14:00 | 初級・高校生以上 | 40人 |
| | ★ 足腰元気体操 ~認知症予防~ | 13:10~14:00 | 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 |

ようじのチャレンジスポーツ (小田・立花・武庫・園田)

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。

小学生のチャレンジスポーツ (大庄・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。

ようじ体操

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。

おやこ体操 (小田・大庄・立花・武庫・園田)

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。

ミニバスケットボール (中央・大庄・立花・武庫・園田)

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。

各教室のご案内

★ からだ元気体操 ~認知症予防~ (武庫)
★ 足腰元気体操 ~認知症予防~ (中央・小田・大庄・立花・園田)

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・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。

卓球90・70 / バドミントン90・70 / スポンジテニス90・70 / 家庭バレーボール (中央・立花) / ヘルシーバレーボール (大庄) / さわやか卓球70 / ヘルシーサッカー (中央)

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。

スポンジテニス基礎 (中央・立花)

スポンジテニスの基本ストローク・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



卓球



バドミントン



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!