

平成25年度第2期

ココロ踊る秋が来る!!

健康づくり教室募集開始!



週1回(全17回)

各教室

平成25年10/19(土)~

平成26年3/11(火)

までの期間

親子の体育あそび

親子のスキンシップに最適!



さわやか健康体操

まずは無理のない運動から!



幼児の体育あそび

お子様の成長のために!



家庭バレーボール

新たな趣味に!大人気です!



親子の体育あそび

親子と一緒にリズム体操をしたり、ボールやフープなどの道具を使って楽しく身体を動かし、親子のふれあいを大事にします。

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。身体機能が発達します。

バドミントン

基本的技術の習得から、個々のレベルアップを図り、楽しくゲームを行います。

さわやか健康体操

ストレッチ体操やボール、フープなどの道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。

家庭バレーボール

ゴムボールを用いてバスからスタートし、基本的な動きを習得します。

小学生のチャレンジスポーツ

幅広い学年を対象に、いろいろな種目のスポーツに挑戦し、運動の楽しさ、運動習慣を身に付けます。

*技術系の教室につきましては、全て初級対象となります。
*ラケット使用の教室はラケットをご用意ください。(スポンジテニスは55cm以内のラケット)

中央体育館(3F) ■西御園町93-2 TEL 06-6413-8171

曜日	実施時間	教室名	対象	定員
火	10:35~11:45	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
	13:00~14:30	バドミントン	初級-高校生以上	60人
	14:40~16:10	スポンジテニス	初級-高校生以上	60人
水	13:00~14:30	家庭バレーボール	初級-高校生以上	50人
	15:15~16:20	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	9:30~10:10	からだ元気体操	60歳以上	30人
木	10:30~11:40	さわやか健康体操	55歳以上	80人
	13:00~14:30	卓球	初級-高校生以上	60人
	9:30~10:40	さわやか健康体操	55歳以上	80人
金	10:50~12:00	さわやか卓球	55歳以上	60人
	13:00~14:30	卓球	初級-高校生以上	60人
	16:25~17:35	小学生のチャレンジスポーツ	小学校1~6年生	60人
19:00~20:30	ヘルシーサッカー	中学生以上	50人	

小田体育館(3F) ■潮江1-15-3 TEL 06-6498-4761

曜日	実施時間	教室名	対象	定員
火	10:40~11:50	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	16:20~17:30	小学生のチャレンジスポーツ	小学校1~6年生	60人
水	9:30~10:40	さわやか健康体操 A	55歳以上	80人
	10:50~12:00	さわやか健康体操 B	55歳以上	80人
	13:00~14:30	バドミントン	初級-高校生以上	60人
木	9:30~10:40	さわやか卓球	55歳以上	60人
	10:50~12:00	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
	13:00~14:30	卓球	初級-高校生以上	60人
金	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	10:30~11:40	さわやか卓球	55歳以上	60人
	13:00~14:30	家庭バレーボール	初級-高校生以上	50人
18:30~20:00	軽スポーツ	中学生以上	50人	

大庄体育館 ■菜切山町20 TEL 06-6419-5373

曜日	実施時間	教室名	対象	定員
火	9:30~10:40	さわやか健康体操	55歳以上	80人
	10:50~12:00	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
	13:00~14:30	バドミントン	初級-高校生以上	60人
水	16:30~17:40	小学生のチャレンジスポーツ	小学校1~6年生	60人
	13:30~15:00	卓球	初級-高校生以上	60人
	15:15~16:20	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
木	16:30~17:35	小学生のドッジボール	小学校1~6年生	60人
	18:50~20:20	バドミントン	中学生以上	60人
	9:30~10:40	さわやか健康体操	55歳以上	80人
金	10:50~11:30	からだ元気体操	60歳以上	30人
	15:30~16:35	チャレンジサッカー	H17.4.2~H20.4.1生まれの子供	60人
	11:15~12:25	さわやか卓球	55歳以上	60人
13:00~14:30	スポンジテニス	初級-高校生以上	60人	
18:50~20:20	ヘルシーバレーボール	中学生以上	50人	

立花体育館 ■三反町1-1-1 TEL 06-6423-5550

曜日	実施時間	教室名	対象	定員
火	9:30~10:40	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
	11:00~12:30	卓球 A	初級-高校生以上	60人
	13:00~14:30	卓球 B	初級-高校生以上	60人
水	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	16:15~17:20	チャレンジサッカー	H17.4.2~H20.4.1生まれの子供	60人
	9:30~10:40	さわやか健康体操 A	55歳以上	80人
木	10:50~12:00	さわやか健康体操 B	55歳以上	80人
	13:00~14:30	バドミントン	初級-高校生以上	60人
	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
金	16:15~17:20	小学生のドッジボール	小学校1~6年生	60人
	9:30~10:40	さわやか卓球	55歳以上	60人
	11:00~12:10	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
土	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	16:40~18:00	ミニバスケットボール	小学校3~6年生	60人
	13:00~14:30	家庭バレーボール	初級-高校生以上	50人
18:30~20:00	軽スポーツ	中学生以上	50人	

武庫体育館 ■武庫之荘8-17-5 TEL 06-6431-2507

曜日	実施時間	教室名	対象	定員
火	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	16:25~17:45	高学年のスポーツ	小学校4~6年生	70人
	11:20~12:30	さわやか卓球	55歳以上	60人
水	13:00~14:30	バドミントン	初級-高校生以上	60人
	15:15~16:20	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	16:35~17:40	低学年の体育あそび	小学校1~3年生	70人
木	9:30~10:40	さわやか健康体操	55歳以上	80人
	10:50~12:00	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
	13:00~14:30	卓球	初級-高校生以上	60人
金	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	9:30~10:40	さわやか健康体操	55歳以上	80人
	10:50~12:00	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
土	13:00~14:30	スポンジテニス	初級-高校生以上	60人
	16:25~17:30	小学生のドッジボール	小学校1~6年生	60人
	19:00~20:30	軽スポーツ	中学生以上	50人

園田体育館 ■食満2-1-1 TEL 06-6492-5286

曜日	実施時間	教室名	対象	定員
火	9:30~10:40	さわやか健康体操 A	55歳以上	80人
	10:50~12:00	さわやか健康体操 B	55歳以上	80人
	13:00~14:30	卓球	初級-高校生以上	60人
水	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	9:30~10:40	さわやか卓球	55歳以上	60人
	10:50~12:00	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
木	13:00~14:30	バドミントン	初級-高校生以上	60人
	15:00~16:05	幼児の体育あそび	H19.4.2~H22.4.1生まれの子供	75人
	16:20~17:40	ミニバスケットボール	小学校3~6年生	60人
金	10:30~11:40	親子の体育あそび	H20.4.2~H23.10.22生まれの子供とその親	50組
	13:00~14:30	家庭バレーボール	初級-高校生以上	50人
	16:20~17:25	低学年の体育あそび	小学校1~3年生	70人
18:45~20:15	軽スポーツ	中学生以上	50人	

受付時間 火~土/9:00~21:00 日・祝日/9:00~17:15

平成25年度 第2期健康づくり教室受付日程

受付日	申込書提出時間	受付開始	中央体育館	小田体育館	大庄体育館	立花体育館	武庫体育館	園田体育館		
8月22日(木)	9:00~9:30	9:30~	さわやか健康体操金	さわやか健康体操A	さわやか健康体操木	さわやか健康体操A	さわやか健康体操金	さわやか健康体操A		
	11:00~11:30	11:30~	さわやか健康体操木	さわやか健康体操B	さわやか健康体操火	さわやか健康体操B	さわやか健康体操木	さわやか健康体操B		
8月23日(金)	9:00~9:30	9:30~	さわやか卓球 金	卓球 木	卓球 水	卓球 火B	卓球 木	卓球 火		
	11:00~11:30	11:30~	卓球 木	さわやか卓球 金	さわやか卓球 金	卓球 火A	さわやか卓球 水	さわやか卓球 木		
	13:00~13:30	13:30~	卓球 金	さわやか卓球 木	からだ元気体操	さわやか卓球 木	低学年の体育あそび水	バドミントン		
8月24日(土)	15:00~15:30	15:30~			小学生のドッジボール	チャレンジサッカー	小学生のドッジボール	ミニバスケットボール		
	9:00~9:30	9:30~		親子の体育あそび木	幼児の体育あそび水	親子の体育あそび木	親子の体育あそび金	親子の体育あそび金		
	10:30~11:00	11:00~		親子の体育あそび火	親子の体育あそび火	親子の体育あそび火	親子の体育あそび木	親子の体育あそび木		
8月27日(火)	13:00~13:30	13:30~		幼児の体育あそび木		幼児の体育あそび水	幼児の体育あそび水	幼児の体育あそび水		
	14:30~15:00	15:00~		幼児の体育あそび火		幼児の体育あそび木	幼児の体育あそび木	幼児の体育あそび木		
	16:00~16:30	16:30~		幼児の体育あそび火		幼児の体育あそび火	幼児の体育あそび火	幼児の体育あそび火		
	受付時間 9:30~12:00			親子の体育あそび 幼児の体育あそび 小学生のチャレンジスポーツ からだ元気体操 スポンジテニス バドミントン 家庭バレーボール ヘルシーサッカー	バドミントン 家庭バレーボール 軽スポーツ 小学生のチャレンジスポーツ	チャレンジサッカー バドミントン スポンジテニス ヘルシーバレーボール 小学生のチャレンジスポーツ	小学生のドッジボール バドミントン 家庭バレーボール 軽スポーツ	高学年のスポーツ バドミントン スポンジテニス 軽スポーツ	低学年の体育あそび 家庭バレーボール 軽スポーツ	
	13:00から随時		平成25年度第2期健康づくり教室にお申込みいただけない方を対象に定員に満たない全ての教室先着順受付 複数教室と定員に満たない教室の受講希望者を対象に先着順受付							

※8月22日~24日の受付は、定員を超えた場合は抽選となります。※上記受付期間は市内在住のみ。市外は8月28日9:00~受付開始
※申込書提出時間が記載されている教室は必ず受付時間内にお越しください。※公平性を保つため8月22日から8月27日午前中までは1人1教室しか申し込みいただけません。

受講料(全17回)・及び災害補償制度運営費

教室名	受講料
親子の体育あそび	3,050円
バドミントン	2,950円
軽スポーツ・さわやか健康体操・卓球・さわやか卓球・スポンジテニス・ヘルシーバレーボール・ヘルシーサッカー	2,550円
幼児の体育あそび・低学年の体育あそび・小学生のドッジボール・ミニバスケットボール・高学年のスポーツ・小学生のチャレンジスポーツ・家庭バレーボール・チャレンジサッカー	2,450円
からだ元気体操	2,250円

災害補償制度運営費 大人500円・小人300円(平成25年度未加入の方)
*ただし、平成25年度の(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の他の教室及びサルスースイミングスクールで、すでに加入済の方は不要です。

スマイル健康事業 参加費無料

- かけっこ教室 ①平成25年9月9日(月) ベイコム陸上競技場
- なわとび教室 ①平成25年12月25日(水) 小田・武庫・園田
②平成25年12月26日(木) 中央・大庄・立花
- さかあがり教室 ①平成26年3月13日(木) 中央・小田・園田
②平成26年3月14日(金) 大庄・立花・武庫

※平成25年度実施予定のスマイル健康事業です。詳細は市報・ホームページ・体育館設置チラシでお知らせいたします。
◎お問い合わせ TEL.06-6412-0180(サンシビック尼崎)