

令和3年度

第3期

健康づくり教室一覧表

NEWS

[子供対象]尼っ子がんばりカード
運動して「がんばりポイント」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。



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	9:30~10:20	55歳以上	40人
	親子の体育あそび	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児とその親	35組
	バドミントン	13:00~14:10	初級・高校生以上	32人
水	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.27.4.2~H.30.4.1生まれの子	50人
	高学年のミニバスケットボール	16:45~17:45	小学4年生~6年生	30人
	ヘルシーバドミントン	19:00~20:30	中学生以上	32人
木	さわやか元気体操 A	9:00~9:50	55歳以上	40人
	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
	からだ元気体操~認知症予防~	14:30~15:10	60歳以上	40人
	チャレンジスポーツ	15:45~16:45	H.25.4.2~H.28.4.1生まれの子	40人
金	からだ元気体操~認知症予防~	11:20~12:00	60歳以上	40人
	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
土	ヘルシーバレーボール	19:00~20:30	中学生以上	30人