

令和4年度健康づくり教室

第1期

受講生募集

[開催期間] 令和4年4月12日(火)～7月9日(土)

全12回

バドミントン



ミニバスケットボール



幼児のチャレンジスポーツ



からだ元気体操 ～認知症予防～



申込書
提出期間

令和4年3月1日(火)9:00から3月6日(日)17:00まで
お1人様1教室のみ受付いたします(市内在住の方)。

定員を超えた教室(抽選)

- ・当日中にHPへ掲載し3月8日(火)13:00から各体育館にて公開抽選を行います。
 - ・落選された方のみ後日連絡いたします。
- ※当選された方へは連絡はいたしません。

定員に満たない教室

- ・3月9日(水)9:00から随時受付いたします。
 - ・開始日前日までに受講料及び、災害補償制度運営費をお支払いください。
- ※申込み手続きをされない場合、無効とさせていただきます。

当選した場合

- ・開始日前日までに受講料及び、災害補償制度運営費をお支払いください。
- ※申込み手続きをされない場合、無効とさせていただきます。

複数教室を受講希望される場合

- ・3月10日(木)9:00から定員に満たないすべての教室を先着順で受付いたします。

受講料

親子の体育あそび・ヘルシーバドミントン

2,760円(税込)

バドミントン

2,640円(税込)

軽スポーツ・ヘルシーバレーボール・ヘルシーサッカー・家庭バレーボール

2,520円(税込)

卓球・スポンジテニス・さわやか健康体操・さわやか元気体操

2,400円(税込)

さわやか卓球・いきいき健康体操・からだ元気体操～認知症予防～
幼児の体育あそび・小学生のドッジボール・幼児のチャレンジスポーツ・
ミニバスケットボール・低学年のミニバスケットボール・小学生のミニバスケットボール・
チャレンジスポーツ・小学生のチャレンジスポーツ・低学年のチャレンジスポーツ

2,280円(税込)

※教室名等、開催内容を変更する場合がございますので、予めご了承ください。

市外の方の教室受講
申込みについて

3月11日(金)9:00から、定員に満たない教室を先着順で
受付いたします。

災害補償制度
運営費について

教室活動中や経路往復中の事故・傷害に適用されます。
令和5年3月31日(金)まで有効です。
なお、(公財)尼崎市スポーツ振興事業団が令和4年度中に開催する
他の教室等で、すでに加入済みの方は不要です。

災害補償制度運営費

今年度
未加入の方

大人
(高校生以上) 300円

小人 200円

※表示金額は税込です。

開館時間

火～土曜日 / 9:00～21:00

日・祝日 / 9:00～17:15

月曜日 / 各館によって異なりますので
お問合せください。
(中央・大庄は休館)

人・いきいき・スポーツマインド

〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 [事業2課]

<http://www.aspf.or.jp/> 検索



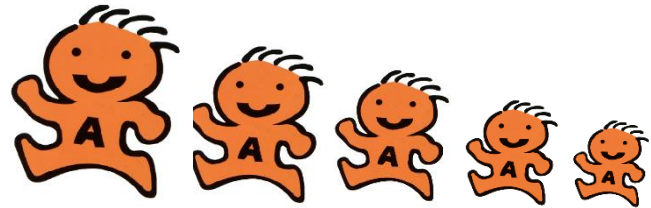
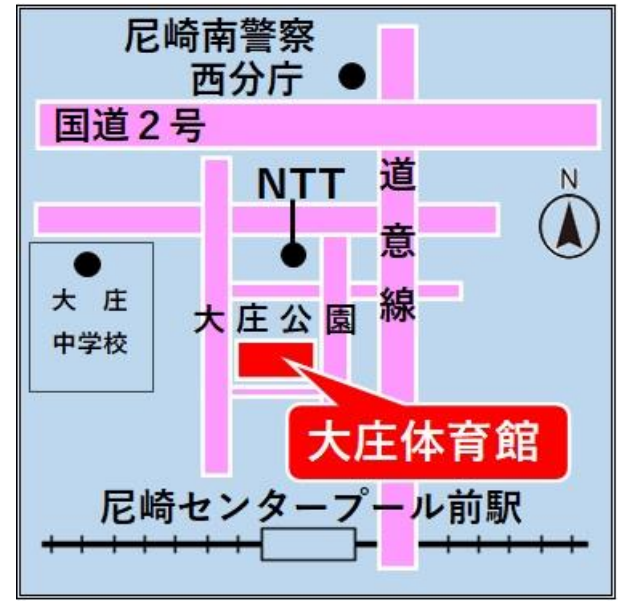


無料体験実施中!
 無料ですべての教室がご体験いただけます。
 お電話又は窓口で事前にご予約ください。
 各体育館、スポーツプラザ(一般開放)も行っていきます。
 詳しくは、ホームページをご覧ください、各体育館までお問い合わせください。

NEWS [子供対象]尼っ子がんぱりカード 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	9:30~10:40	55歳以上	60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	40組
	★ヘルシーバドミントン	13:00~14:30	初級・高校生以上	32人
水	卓球	13:30~14:40	初級・高校生以上	40人
	★幼児の体育あそび	15:30~16:30	H28.4.2~H31.4.1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
	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	9:30~10:40	55歳以上	60人
	さわやか卓球	11:00~12:00	55歳以上	40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	H26.4.2~H29.4.1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



各教室のご案内

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。

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、運動習慣の土台づくりを行います。

ミニバスケットボール

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。

からだ元気体操~認知症予防~

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。

さわやか元気体操

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。

**卓球/バドミントン/スポンジテニス
ヘルシーバドミントン /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。
 ※スポンジテニスは55cm以内のラケットをご用意ください。

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。

スポンジテニス



親子の体育あそび



★は今年度、変更になった教室になります。

兵庫支部ボートレーサー募集中!!
 2月19日(土)27日(日) 説明会実施!
 年間費 1,700万円
<https://www.ama-boatracer.club>

**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!