

令和7（2025）年度
尼崎市委託事業

中央体育館 第2期健康づくり教室 受講生募集

【開催期間】

9月2日（火）から12月2日（火）まで全12回

申込期間	お1人様1教室のみ受付いたします。 6月24日（火）9：00から7月6日（日）17：00まで
定員を超えた教室 （抽選）	7月9日（水）に10：00から各体育館にて公開抽選を行います。 落選された方のみ連絡いたします。当選された方へは連絡はいたしません。 ※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。
定員に満たない教室	7月9日（水）13：00から随時受付いたします。ご来館のうえお申込みください。 ※申込フォームは使用できません。
複数の教室の受講を 希望される場合	7月10日（木）9：00から定員に満たない教室を先着順にて窓口受付いたします。 ご来館のうえお申し込みください。
市外の方の教室受講 申込みについて	7月11日（金）9：00から定員に満たない教室を先着順にて窓口受付いたします。 ご来館のうえお申し込みください。

～申込み方法～

申込用紙に必要事項をご記入のうえ、申込期間内に体育館窓口までご提出ください。

申込期間中はWEB申込フォームでの申込みも可能です。

[WEB申込みはこちら→](#)



～受講料について～

7月15日（火）から各教室開始日前日までに体育館窓口にてお支払いください。

※教室受講料は裏面をご確認ください。

↓ ホームページ ↓ 地区体育館Instagram
↓ 教室風景投稿中 ↓



（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



中央体育館教室一覧

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	さわやか卓球	10:30～11:40	55歳以上	50人	2,520円
	バドミントン90	13:00～14:30	初級・高校生以上	40人	2,880円
	スポンジテニス90	14:45～16:15	初級・高校生以上	40人	2,640円
水	家庭バレーボール	13:00～14:30	初級・高校生以上	30人	2,640円
	ようじ体操	15:10～16:10	H31.4.2～R4.4.1生まれの子	50人	2,400円
木	さわやか健康体操	10:20～11:30	55歳以上	60人	2,520円
	卓球	13:00～14:30	初級・高校生以上	60人	2,640円
	足腰元気体操 ～認知症予防～	14:00～14:50	60歳以上	20人	2,400円
金	さわやか健康体操	10:20～11:30	55歳以上	60人	2,520円
	卓球	13:00～14:30	初級・高校生以上	60人	2,640円
	ミニバスケットボール	16:30～17:30	小学生	40人	2,400円
	ヘルシーサッカー	19:00～20:30	中学生以上	30人	2,640円

※1 受講料に傷害保険料を含みます。 ※2 表示価格は税込みです。

おすすめ教室



さわやか
健康体操

ストレッチ体操やボール・フープなどの基本的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。



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。

中央体育館

西御園町93-2 TEL/06-6413-8171

FAX/06-6412-0054

開館時間

火～土曜日/9:00～21:00

日曜・祝日/9:00～17:15

月曜日/休館日