

令和8（2026）年度  
尼崎市委託事業

# 中央体育館 第1期健康づくり教室 受講生募集

【開催期間】

4月7日（火）から7月8日（水）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。<br>3月3日（火）9：00から3月15日（日）17：00まで   |
| 定員を超えた教室<br>（抽選）     | 3月18日（水）に10：00から各体育館にて公開抽選を行います。<br>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。<br>※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。<br>※定員に達したクラスは、 <b>市内在住の方のみ</b> キャンセル待ちが可能です。 |
| 定員に満たない教室            | 3月18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。<br>※申込フォームは使用できません。  |
| 複数の教室の受講を<br>希望される場合 | 3月19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。<br>ご来館のうえお申し込みください。   |
| 市外の方の教室受講<br>申込みについて | 3月19日（木）13：00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。<br>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～

4月1日（水）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 ↓ 尼崎市スポーツ振興事業団  
↓ インスタグラム ↓



（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           | 36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 | R2.4.2～R5.4.1生まれの子 | 50人 | 2,400円 |
| 木  | さわやか健康体操      | 10:00～11:10 | 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      | 10:00～11:10 | 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 |

※受講料に傷害保険料を含みます。 ※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