

令和8（2026）年度

尼崎市委託事業

園田体育館

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。 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 （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。 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、 <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。 ※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	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。 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	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。 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

# 園田体育館教室一覧

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	さわやか健康体操	9:10～10:20	55歳以上	60人	2,520円
	いきいき健康体操	10:35～11:25	55歳以上	50人	2,400円
	卓球	11:45～13:15	初級・高校生以上	60人	2,640円
	小学生のドッジボール	16:00～17:00	小学生	50人	2,400円
水	おやこ体操	9:40～10:40	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組	2,880円
	ようじ体操	15:15～16:15	R2.4.2～R5.4.1生まれの子	50人	2,400円
木	さわやか卓球	11:00～12:10	55歳以上	50人	2,520円
	バドミントン70 A	12:30～13:40	初心者・高校生以上	32人	2,760円
	バドミントン70 B	13:50～15:00	経験者・高校生以上	32人	
	ようじのチャレンジスポーツ	15:15～16:15	R2.4.2～R4.4.1生まれの子	50人	2,400円
	ミニバスケットボール	16:30～17:30	小学3～6年生	40人	
金	卓球	9:30～11:00	初級・高校生以上	60人	2,640円
	スポンジテニス基礎	11:10～12:20	初級・高校生以上	24人	2,520円
	スポンジテニス90	12:30～14:00	初級・高校生以上	36人	2,640円
	足腰元気体操～認知症予防～	13:00～13:50	60歳以上	30人	2,400円
	小学生のチャレンジスポーツ	16:30～17:30	小学生	40人	
土	足腰元気体操～認知症予防～	9:20～10:10	60歳以上	30人	2,400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



足腰元気体操  
～認知症予防～



土曜日クラス

ストレッチ体操、転倒予防体操など…  
身体機能の向上を図ります。  
認知症予防運動も取り入れています！



小学生の  
ドッジボール

ドッジボールの基本動作を身に付け  
楽しくゲームを行います。

# 園田体育館

食満2-1-1

TEL/FAX 06-6492-5286

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