

# 第3期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和4年12月10日(土)～令和5年3月18日(土) 全12回

曜日	火	水	木	金	土
教室名		さわやか健康体操 9:10～10:20	スポンジテニス 9:30～10:40	卓球 A 10:30～11:40	
	親子の体育あそび 10:30～11:30	いきいき健康体操A 10:30～11:20	さわやか卓球 11:00～12:00	卓球 B 11:50～13:00	
		いきいき健康体操B 11:30～12:20	卓球 A 12:15～13:25	からだ元気体操 13:00～13:40	
	幼児の体育あそび 15:10～16:10	バドミントンA 12:30～13:40	卓球 B 13:35～14:45		
		バドミントンB 13:50～15:00	幼児のチャレンジスポーツ 15:10～16:10		軽スポーツ 18:30～20:00
1	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16日	12月 10日
2	20日	21日	22日	23日	24日
3	1月 10日	1月 11日	1月 5日	1月 6日	1月 7日
4	17日	18日	12日	13日	14日
5	24日	25日	19日	20日	21日
6	31日	2月 1日	26日	27日	28日
7	2月 7日	8日	2月 2日	2月 3日	2月 4日
8	14日	15日	9日	10日	18日
9	21日	22日	16日	17日	25日
10	28日	3月 1日	3月 2日	24日	3月 4日
11	3月 7日	8日	9日	3月 3日	11日
12	14日	15日	16日	10日	18日

☆休講日 12月17日(土) 2月11日(土) 2月23日(木)

☆令和5年度第1期申込書提出期間 予定日 3月7日(火)～3月19日(日)

☆ホームページ <http://www.aspf.or.jp/>



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

小田体育館 TEL & FAX 06-6498-4761