

第3期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和4年12月13日(火)～令和5年3月16日(木) 全12回

| 曜日 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 教室名 | さわやか健康体操 9:10～10:20 | 親子の体育あそび 9:30～10:30 | 親子の体育あそび 9:30～10:30 | 卓球 A 10:30～11:40 |
| | いきいき健康体操 10:30～11:20 | | さわやか卓球 11:00～12:00 | 卓球 B 11:50～13:00 |
| | 卓球 A 11:30～12:40 | | パドミントンA 12:20～13:30 | スポンジテニス 13:10～14:20 |
| | 卓球 B 12:50～14:00 | | パドミントンB 13:40～14:50 | からだ元気体操 13:30～14:10 |
| | | 幼児の体育あそび 15:00～16:00 | 幼児のチャレンジスポーツ 15:10～16:10 | |
| | 小学生のドッジボール 16:00～17:00 | | ミニバスケットボール 16:30～17:30 | 小学生のチャレンジスポーツ 16:30～17:30 |
| 1 | 12月 13日 | 12月 14日 | 12月 15日 | 12月 16日 |
| 2 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 3 | 1月 10日 | 1月 11日 | 1月 5日 | 1月 6日 |
| 4 | 17日 | 18日 | 12日 | 13日 |
| 5 | 24日 | 25日 | 19日 | 20日 |
| 6 | 31日 | 2月 1日 | 26日 | 27日 |
| 7 | 2月 7日 | 8日 | 2月 2日 | 2月 3日 |
| 8 | 14日 | 15日 | 9日 | 10日 |
| 9 | 21日 | 22日 | 16日 | 17日 |
| 10 | 28日 | 3月 1日 | 3月 2日 | 24日 |
| 11 | 3月 7日 | 8日 | 9日 | 3月 3日 |
| 12 | 14日 | 15日 | 16日 | 10日 |

☆休講日 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/>



ASPF (公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

園田体育館 TEL&FAX 06-6492-5286