

令和5年度 健康づくり教室

第1期

受講生募集

[開催期間] 令和5年4月11日(火)～7月8日(土) 全12回

親子の体育あそび



卓球



からだ元気体操 ～認知症予防～



幼児のチャレンジスポーツ



人・いきいき・スポーツマインド

〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団 [事業2課]

<http://www.aspf.or.jp/>

aspf

検索

NEWS [子ども対象]尼っ子がんばりカード 運動して「がんばりポイント」を貯めよう! ※詳しくは、各体

中央体育館

西御園町93-2

TEL 06-6413-8171
FAX 06-6412-0054

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか卓球	10:30~11:30	55歳以上	40人
	バドミントン	12:00~13:10	初級・高校生以上	32人
	スポンジテニス A	13:30~14:40	初級・高校生以上	24人
水	スポンジテニス B	15:00~16:10	初級・高校生以上	24人
	家庭バレーボール	13:00~14:30	初級・高校生以上	30人
	幼児の体育あそび	15:10~16:10	H29.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
木	からだ元気体操~認知症予防~	9:20~10:00	60歳以上	40人
	さわやか健康体操	10:20~11:30	55歳以上	60人
	卓球 A	11:50~13:00	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	13:20~14:30	初級・高校生以上	40人
	からだ元気体操~認知症予防~	14:00~14:40	60歳以上	20人
	さわやか健康体操	9:20~10:30	55歳以上	60人
金	さわやか卓球 A	10:50~11:50	55歳以上	40人
	さわやか卓球 B	12:00~13:00	55歳以上	40人
	卓球 A	13:20~14:30	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	14:50~16:00	初級・高校生以上	40人
	小学生のミニバスケットボール	16:30~17:30	小学生	40人
	ヘルシーサッカー	19:00~20:30	中学生以上	30人

小田体育館

潮江1-15-3

曜日	教室名	開催時間
火	親子の体育あそび	10:30~
	幼児の体育あそび	15:10~
水	さわやか健康体操	9:10~
	いきいき健康体操 A	10:30~
	いきいき健康体操 B	11:30~
	バドミントン A	12:30~
木	バドミントン B	13:50~
	スポンジテニス	9:30~
	さわやか卓球	11:00~
	卓球 A	12:15~
金	卓球 B	13:35~
	幼児のチャレンジスポーツ	15:10~
	卓球 A	10:30~
	卓球 B	11:50~
土	からだ元気体操~認知症予防~	13:00~
土	軽スポーツ	18:30~

立花体育館

三反町1-1-1

TEL&FAX 06-6423-5550

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	親子の体育あそび	9:30~10:30	満1歳6カ月~3歳児とその親	40組
	卓球 A	10:50~12:00	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	12:10~13:20	初級・高校生以上	40人
	卓球 C	13:30~14:40	初級・高校生以上	40人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:05~16:05	H29.4.2~H31.4.1生まれの子	50人
水	低学年のミニバスケットボール	16:20~17:20	小学1~3年生	30人
	さわやか健康体操 A	9:30~10:40	55歳以上	60人
	さわやか健康体操 B	10:50~12:00	55歳以上	60人
	バドミントン A	12:15~13:25	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:35~14:45	経験者・高校生以上	32人
	幼児の体育あそび	15:05~16:05	H29.4.2~R2.4.1生まれの子	50人
木	小学生のドッジボール	16:20~17:20	小学生	50人
	さわやか卓球 A	9:10~10:10	55歳以上	40人
	さわやか卓球 B	10:20~11:20	55歳以上	40人
	スポンジテニス	11:40~12:50	初級・高校生以上	24人
	からだ元気体操~認知症予防~	13:00~13:40	60歳以上	30人
	New スポンジテニス基礎	14:50~16:00	初級・高校生以上	24人
金	ミニバスケットボール A	16:20~17:20	小学3・4年生	30人
	ミニバスケットボール B	17:30~18:30	小学5・6年生	30人
	スポンジテニス	10:25~11:35	初級・高校生以上	24人
家庭バレーボール	13:15~14:45	初級・高校生以上	30人	

武庫体育館

武庫之荘8-

曜日	教室名	開催時間
火	幼児の体育あそび	15:00~
	ミニバスケットボール A	16:10~
	ミニバスケットボール B	17:20~
水	からだ元気体操A~認知症予防~	9:30~
	からだ元気体操B~認知症予防~	10:30~
	からだ元気体操C~認知症予防~	11:30~
	さわやか卓球	11:15~
	バドミントン A	12:30~
	バドミントン B	13:50~
木	幼児の体育あそび	15:15~
	低学年のチャレンジスポーツ	16:35~
	さわやか健康体操	9:30~
	親子の体育あそび	11:00~
金	卓球 A	12:15~
	卓球 B	13:35~
	幼児のチャレンジスポーツ	15:00~
	さわやか健康体操	9:30~
親子の体育あそび	11:00~	
スポンジテニス A	12:15~	
スポンジテニス B	13:35~	
小学生のドッジボール	16:30~	

New は今年度、新規開講になった教室になります。

幼児のチャレンジスポーツ

ボール運動、マット運動、跳び箱運動、走運動やレクリエーションゲームなど色々な種目を行い、運動機能の発達を促すとともに、運動習慣の土台づくりを行います。

チャレンジスポーツ(大庄) 小学生のチャレンジスポーツ(園田) 低学年のチャレンジスポーツ(武庫)

サッカーやドッジボールなどの競技スポーツ、マット、跳び箱運動やレクリエーションゲームなど、色々な種目を行い、運動機能の発達を促すとともに、運動習慣の土台づくりを行います。

幼児の体育あそび

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。

親子の体育あそび

親子の触れ合いを大切にしながらリズム体操や親子組体操・ボールやフープなどを使って身体を動かします。

小学生のドッジボール(立花・武庫・園田)

ボールの投げ方・受け方などの基礎的な練習を行い、ドッジボールのルールを理解し楽しく身体を動かします。

低学年のミニバスケットボール 小学生のミニバスケットボール ミニバスケットボール

シュートやドリブル、パスなどの基礎的なバスケットボールの練習や、ゲームを通して楽しく身体を動かします。

各教室のご案内

からだ元気体操~認知症予防~

ストレッチ体操、肩こり・腰痛予防体操、認知症予防体操などを行い、身体機能の向上を図ります。

いきいき健康体操(小田・園田)

ストレッチ体操、筋力トレーニング、認知症予防を目的としたコグニサイズを取り入れ、身体機能の向上を図ります。

さわやか元気体操(大庄)

ストレッチ体操・器具を用いた運動、トレーニング等の有の向上・維持を図り楽しく身体を動かします。

さわ

ストレッチ体操
具を使って行
自分のペース

軽

バレーボール
など色々な種
楽しく身体を動

一覧表



**無料体験
実施中!**

無料ですべての教室がご体験いただけます。
お電話又は窓口で事前にご予約ください。

各体育館、スポーツプラザ(一般開放)も行っています。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

各体育館までお問い合わせください。

TEL&FAX **06-6498-4761**

時間	対象年齢	定員
11:30	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組
16:10	H29.4.2～R2.4.1生まれの子	50人
10:20	55歳以上	60人
11:20	55歳以上	40人
12:20	55歳以上	40人
13:40	初心者・高校生以上	32人
15:00	経験者・高校生以上	32人
10:40	初級・高校生以上	24人
12:00	55歳以上	40人
13:25	初級・高校生以上	40人
14:45	初級・高校生以上	40人
16:10	H29.4.2～H31.4.1生まれの子	50人
11:40	初級・高校生以上	40人
13:00	初級・高校生以上	40人
13:40	60歳以上	30人
20:00	中学生以上	30人

大庄体育館

菜切山町20

TEL&FAX **06-6419-5373**

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか健康体操	9:30～10:40	55歳以上	60人
	親子の体育あそび	11:00～12:00	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組
	ヘルシーバドミントン	13:00～14:30	初級・高校生以上	32人
水	卓球	13:30～14:40	初級・高校生以上	40人
	幼児の体育あそび	15:30～16:30	H29.4.2～R2.4.1生まれの子	50人
	ミニバスケットボール	16:45～17:45	小学3～6年生	30人
	ヘルシーバドミントン	19:00～20:30	中学生以上	32人
木	さわやか元気体操	9:30～10:40	55歳以上	60人
	さわやか卓球	11:00～12:00	55歳以上	40人
	からだ元気体操～認知症予防～	14:30～15:10	60歳以上	40人
	チャレンジスポーツ	15:45～16:45	H29.4.2～小学2年生	40人
金	からだ元気体操～認知症予防～	11:20～12:00	60歳以上	40人
	スポンジテニス A	12:10～13:20	初級・高校生以上	24人
	スポンジテニス B	13:30～14:40	初級・高校生以上	24人
土	ヘルシーバレーボール	19:00～20:30	中学生以上	30人

TEL&FAX **06-6431-2507**

時間	対象年齢	定員
16:00	H29.4.2～R2.4.1生まれの子	50人
17:10	小学3・4年生	30人
18:20	小学5・6年生	30人
10:10	60歳以上	30人
11:10	60歳以上	30人
12:10	60歳以上	30人
12:15	55歳以上	40人
13:40	初心者・高校生以上	32人
15:00	経験者・高校生以上	32人
16:15	H29.4.2～R2.4.1生まれの子	50人
17:35	小学1～3年生	40人
10:40	55歳以上	60人
12:00	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組
13:25	初級・高校生以上	40人
14:45	初級・高校生以上	40人
16:00	H29.4.2～H31.4.1生まれの子	50人
10:40	55歳以上	60人
12:00	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組
13:25	初級・高校生以上	24人
14:45	初級・高校生以上	24人
17:30	小学生	50人

園田体育館

食満2-1-1

TEL&FAX **06-6492-5286**

曜日	教室名	開催時間	対象年齢	定員
火	さわやか健康体操	9:10～10:20	55歳以上	60人
	いきいき健康体操	10:30～11:20	55歳以上	40人
	卓球 A	11:30～12:40	初級・高校生以上	40人
	卓球 B	12:50～14:00	初級・高校生以上	40人
水	小学生のドッジボール	16:00～17:00	小学生	50人
	親子の体育あそび	9:30～10:30	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組
	幼児の体育あそび	15:00～16:00	H29.4.2～R2.4.1生まれの子	50人
木	親子の体育あそび	9:30～10:30	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組
	さわやか卓球	11:00～12:00	55歳以上	40人
	バドミントン A	12:20～13:30	初心者・高校生以上	32人
	バドミントン B	13:40～14:50	経験者・高校生以上	32人
	幼児のチャレンジスポーツ	15:10～16:10	H29.4.2～H31.4.1生まれの子	50人
	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	10:30～11:40	初級・高校生以上	40人
	スポンジテニス A	11:50～13:00	初級・高校生以上	24人
	スポンジテニス B	13:10～14:20	初級・高校生以上	24人
	からだ元気体操～認知症予防～	13:30～14:10	60歳以上	30人
	小学生のチャレンジスポーツ	16:30～17:30	小学生	40人

案内

さわやか健康体操

やボール・フープなどの用
レクリエーションゲームを
で行います。

スポーツ(小田)

サッカー・ニュースポーツ
目の基本ルールを理解し、
かします。

要素運動を行い、基礎体力

卓球/バドミントン/スポンジテニス/家庭バレーボール/
ヘルシーバドミントン(大庄)/ヘルシーサッカー(中央)/
ヘルシーバレーボール(大庄)

基本的な技術の習得及びルールを理解し、楽しくゲームを行います。

※スポンジテニスは55cm以内のラケットをご用意ください。

スポンジテニス基礎(立花)

スポンジテニスの基本ストローク・基礎のルールを理解し、楽しく身体を動かして
技術の向上を図ります。



ボートレーサー募集中!!

未経験から目指せる
プロアスリート!

平均年収
約1,700万円

▲ホームページ
<https://www.ama-boatracer.club>

ALL-AROUND SPORTING GOODS HASHI SPORTS

〒660-0893 兵庫県尼崎市西難波町1-17-8
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664

私たちは(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の
事業を応援します!

申込書
提出期間

令和5年3月7日(火) 9:00から3月19日(日) 17:00まで
お1人様1教室のみ受付いたします(市内在住の方)。

定員を超えた教室(抽選)

- ・当日中にHPへ掲載し3月22日(水) 10:00から各体育館にて公開抽選を行います。
 - ・落選された方のみ後日連絡いたします。
- ※当選された方へは連絡はいたしません。

定員に満たない教室

- ・3月22日(水)13:00から随時受付いたします。
 - ・開始日前日までに受講料及び災害補償制度運営費をお支払いください。
- ※申込み手続きをされない場合、無効とさせていただきます。

当選した場合

- ・開始日前日までに受講料及び災害補償制度運営費をお支払いください。
- ※申込み手続きをされない場合、無効とさせていただきます。

複数教室を受講希望される場合

- ・3月23日(木) 9:00から定員に満たないすべての教室を先着順で受付いたします。

親子の体育あそび・ヘルシーバドミントン **2,760円**(税込)

バドミントン **2,640円**(税込)

軽スポーツ・ヘルシーバレーボール・ヘルシーサッカー・家庭バレーボール **2,520円**(税込)

卓球・スポンジテニス・さわやか健康体操・さわやか元気体操・スポンジテニス基礎 **2,400円**(税込)

さわやか卓球・いきいき健康体操・からだ元気体操～認知症予防～ **2,280円**(税込)
 幼児の体育あそび・小学生のドッジボール・幼児のチャレンジスポーツ・ミニバスケットボール・低学年のミニバスケットボール・小学生のミニバスケットボール・チャレンジスポーツ・小学生のチャレンジスポーツ・低学年のチャレンジスポーツ

※教室名等、開催内容を変更する場合がございますので、予めご了承ください。

市外の方の教室受講
申込みについて

3月24日(金) 9:00から、定員に満たない教室を先着順で受付いたします。



災害補償制度
運営費について

教室活動中や経路往復中の事故・傷害に適用されます。令和6年3月31日(日)まで有効です。
 なお、(公財)尼崎市スポーツ振興事業団が令和5年度中に開催する他の教室等で、すでに加入済みの方は不要です。

災害補償制度運営費

今年度
未加入の方

大人
(高校生以上) **300円**

小人 **200円**

※表示金額は税込です。

開館時間

火～土曜日 / 9:00～21:00

日・祝日 / 9:00～17:15

月曜日 / 各館によって異なりますので
お問合せください。
(中央・大庄は休館)