大庄体育館　健康づくり教室

無料体験受付中！

さわやか健康体操

実施日：火曜日　9:30～10:40

定　員：60人

対　象：55歳以上

脳トレやストレッチ体操、ボール・フープなどの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。

からだ元気体操　～認知症予防～

実施日：木曜日　14:30～15:10

　　金曜日　11:20～12:00

定　員：各40人

対　象：60歳以上

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！

さわやか健康体操

からだ元気体操

☆連絡先の詳細は裏面へ⇒⇒⇒

親子の体育あそび

実施日：火曜日　11:00～12:00
定　員：40組
対　象：満1歳6ヶ月～3歳児とその親

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♪

幼児の体育あそび

実施日：水曜日　15:30～16:30
定　員：50人
対　象：H.29.4.2～R2.4.1生まれの子

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♪

チャレンジスポーツ

実施日：木曜日　15:45～16:45
定　員：40人
対　象：H.29.4.2～小学2年生

サッカーやドッジボールなどの競技スポーツ、
マットや跳び箱、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、運動習慣の土台作りを行います！

親子の体育あそび

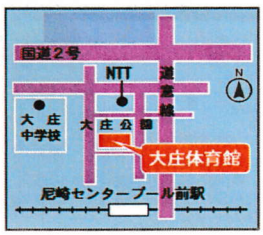
幼児の体育あそび

チャレンジスポーツ

詳しくは、
コチラへアクセス👇

ほかにも、
子供から大人まで楽しんでいただける
教室が盛りだくさん！

大庄体育館

《住所》　尼崎市菜切山町20
《TEL・FAX》　06-6419-5373
《受付時間》　火～土曜日　9：00～21：00
日曜・祝日　9：00～17：15
月曜日　休館

大庄体育館 HP