

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。

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!

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



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♪

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♪

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

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、
こちらへアクセス👉

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

