第3期　健康づくり教室　日程表

開催期間　令和6年12月10日（火）～令和7年3月18日（火）　全12回

曜日	火	水	木	金
教室名		からだ元気体操 A 9:30～10:10	さわやか健康体操 9:30～10:40	さわやか健康体操 9:30～10:40
		からだ元気体操 B 10:30～11:10	おやこ体操 11:00～12:00	おやこ体操 11:00～12:00
		からだ元気体操 C 11:30～12:10		
		さわやか卓球70 11:05～12:15	卓　球70 A 12:15～13:25	スポンジテニス70 A 12:15～13:25
		バドミントン70 A 12:30～13:40	卓　球70 B 13:35～14:45	スポンジテニス70 B 13:35～14:45
	ようじ体操 15:00～16:00	バドミントン70 B 13:50～15:00	ようじのチャレンジスポーツ 15:00～16:00	
	ミニバスケットボールA 16:10～17:10	ようじ体操 15:15～16:15		
	ミニバスケットボールB 17:20～18:20	低学年のチャレンジスポーツ 16:35～17:35		小学生のドッジボール 16:30～17:30
1	12月 10日	12月 11日	12月 12日	12月 13日
2	17日	18日	19日	20日
3	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月 10日
4	14日	15日	16日	17日
5	21日	22日	23日	24日
6	28日	29日	30日	31日
7	2月 4日	2月 5日	2月 6日	2月 7日
8	18日	12日	13日	14日
9	25日	19日	20日	21日
10	3月 4日	26日	27日	28日
11	11日	3月 5日	3月 6日	3月 7日
12	18日	12日	13日	14日

☆休講日　12月24日（火）～1月3日（金）・2月11日（火）

☆令和7年度第1期申込書提出期間 予定日　3月4日（火）～3月16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

武庫体育館　TEL＆FAX　06－6431－2507