

西宮市総合福祉センター 体育施設予定表【2023年 10月】

場所 時間		プール			トレ室			体育室						
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間				
1	日							◇卓球/軽スポ	◆メッツ			1	日	
2	月								ワンポイント体操 13:15～	◇14:00～ ストレッチ	◇卓球/クォーターテニス	2	月	
3	火			◎西宮SC					◆トーラス	◇15:15～ 軽スポ	◆ミツキー	◇19:15～ 軽スポーツ	3	火
4	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)				4	水
5	木												5	木
6	金		水中ウォーキング 13:15～ (5・6コース使用)						◆		◇ボッチャ/FD		6	金
7	土		◎みやみず 15:30～ (2・3コース使用)					◆	◆		◇バドミントン/バスケ		7	土
8	日							◆	スポーツDAY (Tボール) 13:30～				8	日
9	月							スポーツの日のつどい	スポーツの日のつどい				9	月
10	火												10	火
11	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)				11	水
12	木												12	木
13	金			◎みやみず 18:00～ (2・3コース使用)				◇卓球/軽スポ	◆		◆メッツ		13	金
14	土			水泳練習会 17:45～				◆ばすてる	◆ミツキー	◇15:30～ 軽スポ	◇卓球/軽スポ		14	土
15	日												15	日
16	月		水中ウォーキング 18:45～ (5・6コース使用)					◇STT/FD	ワンポイント体操 13:15～	◇14:00～ ストレッチ	◇卓球/軽スポ		16	月
17	火			◎西宮SC				ボッチャDAY 10:00～	◆トーラス	◇15:15～ 軽スポ	◆ミツキー	◇19:15～ 軽スポーツ	17	火
18	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)				18	水
19	木												19	木
20	金		水中ウォーキング 13:15～ (5・6コース使用)					◇卓球/軽スポ	◆		◆メッツ		20	金
21	土		◎みやみず 15:30～ (2・3コース使用)					◆	◆		◇ゴールボール		21	土
22	日		◎マルチサポート 13:00～、コース使用					◆	◇なかよしひろば				22	日
23	月	水中ウォーキング 10:45～ (5・6コース使用)							ワンポイント体操 13:15～	◆	◇ボッチャ/FD		23	月
24	火			◎西宮SC				ワンポイント体操 9:30～	◇10:15～ ストレッチ	◆トーラス	◇15:15～ 軽スポ	◇卓球/軽スポ	24	火
25	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)				25	水
26	木												26	木
27	金			◎みやみず 18:45～ (2・3コース使用)					◆レインボー ◇ボッチャ		◇卓球/軽スポ		27	金
28	土							◆ばすてる	◆ミツキー	◇15:30～ 軽スポ	◇卓球/軽スポ		28	土
29	日							◆	◆				29	日
30	月								ワンポイント体操 13:15～	◇ストレッチ 14:00～	◇バドミントン/バスケ		30	月
31	火			◎西宮SC					◆トーラス	◇15:15～ 軽スポ	◆ミツキー	◇19:15～ 軽スポ	31	火

◇→個人利用 対象・・・障がいのある人
体育室の個人利用は、卓球・バドミントン・フライングディスク(FD)などのスポーツができます
◇なかよしひろば→はしゃがり、とんだり、ねころんだり、のんびりできる遊び場です。
◆→団体利用
◎→障害のある人のグループ利用があります。利用を制限します。

※当センターは障がいのある人の利用を優先しております。
※利用の詳細につきましては、別紙の利用案内をお読みください。
※更衣室も各利用時間内で入退室していただきますようお願い致します。
※休業日・・・木曜日、休日の翌日
※全館休館日・・・毎月第三日曜日

	対象	時間
午前	障害のある人	9:00～12:00
	65歳以上の健常者	10:30～12:00
午後	障害のある人	13:00～17:00
	65歳以上の健常者	15:00～17:00
夜間	障害のある人	17:30～20:45
	健常者	18:00～20:45