

西宮市総合福祉センター 体育施設予定表【2023年 11月】

場所	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	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		1	水
2	木										2	木
3	金	水泳記録会 (参加者のみ 利用できます)						◇軽スポ	スポーツDAY 13:30~ (ゴールボール)		3	金
4	土										4	土
5	日		◎マルチサポート 13:15~ (3コース使用)					◇軽スポ	◆		5	日
6	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~ ◆14:00~	◇卓球/軽スポ	6	月
7	火		◎水中ウォーキング 13:15~ (5・6コース使用)			◎西宮SC		◇卓球/軽スポ	◆トーラス	◇軽スポ	7	火
8	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		8	水
9	木										9	木
10	金					◎みやみず 17:45~ (2・3コース使用)			レクスボ教室 13:30~ ◆15:15~ 軽スポ	◆メッツ	10	金
11	土					◎水泳練習会 17:45~		◆ばすてる	◆ミッキー ◆15:15~ なかよしひろば	◇バドミントン/バスケ	11	土
12	日	◎西宮SC	◎マルチサポート 13:15~ (3コース使用)					第30回 西宮市総合福祉センター杯 ローリングバレーボール大会			12	日
13	月								ワンポイント体操 13:15~ ◆14:00~	◇ポッチャ/FD	13	月
14	火					◎西宮SC			◆トーラス	◆ミッキー	14	火
15	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		15	水
16	木										16	木
17	金							◇卓球/軽スポ	レクスボ教室 13:30~ ◆15:15~ 軽スポ	◆メッツ	17	金
18	土	◎水中ウォーキング 10:45~ (5・6コース使用)	◎みやみず 15:30~ (2・3コース使用)			◎水泳練習会 17:45~		◆ばすてる	◆	◇ゴールボール	18	土
19	日										19	日
20	月					◎水中ウォーキング 18:50~ (5・6コース使用)		◇STT/FD	ワンポイント体操 13:15~ ◆14:00~ ポッチャ	◇バドミントン/バスケ	20	月
21	火		◎水中ウォーキング 13:15~ (5・6コース使用)					ポッチャDAY 10:00~	◆トーラス	◆ミッキー	21	火
22	水		プール清掃					◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		22	水
23	木										23	木
24	金										24	金
25	土		◎みやみず 15:30~ (2・3コース使用)					◇なかよしひろば	◇なかよしひろば	◇ポッチャ/FD	25	土
26	日	◎西宮SC	◎マルチサポート 13:15~ (3コース使用)					◆	◆メッツ		26	日
27	月							◆	◆	◇車いすテニス	27	月
28	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	◆ミッキー	28	火
29	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		29	水
30	木										30	木

◇→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→はしったり、とんだり、ねころんだり、のんびりできる遊び場です。

◇軽スポ→卓球以外の軽スポーツ(バドミントン、フライングディスク、ポッチャ等)ができます。

◆→団体利用

◎→主催教室・障がいのある方のグループ利用等があります。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