西宮市総合福祉センター 体育施設予定表 【2024年 3月】

場所		プール			トレ室			体育室				
時間		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間		
1	金							◇軽スポ	◇軽スポ	◇軽スポ	1	金
2	土		◎水泳練習会 15:30～ （2・3コース使用）	◎水泳練習会 17:45～ （2・3コース使用）				◆ぱすてる 県大会練習【FD】	◇軽スポ	◇車いすバスケ	2	土
3	日	水泳記録会 （参加者のみ利用できます）						◇なかよしひろば	◆		3	日
4	月							ワンポイント体操 9:30～ / ◇10:15～ ストレッチ	◆	◇軽スポ	4	月
5	火	◎水中ウォーキング 教室/10:45～ （5・6コース使用）		◎西宮SC				◇軽スポ	◆トーラス	◇車いすテニス	5	火
6	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		6	水
7	木										7	木
8	金			◎水泳練習会 18:00～ （2・3コース使用）				◇軽スポ	ワンポイント体操 13:15～ / ◆ 14:30～	◆メッツ	8	金
9	土			◎県大会練習 18:00～ （2・3コース使用）				◆	◆ミッキー / 15:30～ 県大会練習 【陸上】	◆	9	土
10	日	◎西宮SC						◆	わいわい ごちゃまぜひろば		10	日
11	月							◇卓球/軽スポ	◇卓球/軽スポ	◇卓球/軽スポ	11	月
12	火		◎水中ウォーキング 教室/13:15～ （5・6コース使用）	◎西宮SC				◇卓球/軽スポ	Jダーツ交流会	◆ミッキー	12	火
13	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		13	水
14	木	プール清掃・器具点検日									14	木
15	金	〃						ワンポイント体操(脳トレうんどう) 9:30～	◇軽スポ	◆メッツ	15	金
16	土	〃						◆ぱすてる 県大会練習【FD】	◆キャメルズ	◇軽スポ	16	土
17	日										17	日
18	月							◇STT/FD	ワンポイント体操 13:15～ / ◇ストレッチ 14:00～	◇ボッチャ/FD	18	月
19	火			◎西宮SC				ボッチャDAY 10:00～	◆トーラス	◇卓球	19	火
20	水							県大会練習【卓球】	卓球祭り		20	水
21	木										21	木
22	金			◎水泳練習会 18:00～ （2・3コース使用）				◆	◆ / ◆ 16:30～	◇卓球/軽スポ	22	金
23	土			◎水泳練習会 17:45～ （2・3コース使用）				◆	◆ミッキー	◇バスケ/ 車いすバスケ	23	土
24	日	◎西宮SC						◇なかよしひろば	◆メッツ		24	日
25	月			◎水中ウォーキング 教室/18:50～ （5・6コース使用）				ワンポイント体操 9:30～ / ◇10:15～ ストレッチ	◆	◇軽スポ	25	月
26	火		◎水中ウォーキング 教室/13:15～ （5・6コース使用）	◎西宮SC				◇軽スポ	◆トーラス	◆ミッキー / ◇19:15～ 車いすテニス	26	火
27	水							県大会練習 【STT】	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		27	水
28	木										28	木
29	金							◇卓球/軽スポ	◇卓球/軽スポ	◇バドミントン/バスケ	29	金
30	土		◎県大会練習 15:30～ （2・3コース使用）					県大会練習 【陸上】	◆キャメルズ	県大会練習 【卓球】	30	土
31	日							◇なかよしひろば	◇なかよしひろば		31	日

◇→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、ボッチャ等)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

【お問い合わせ】
TEL: 0798-78-3388
FAX: 0798-35-1132