

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	全館休館日 12/29(日)~1/3(金) ※新年は、1/4(土)から開始します									1	水	
2	木										2	木	
3	金										3	金	
4	土	◇	◎水練 15:30~ (2・3コース専用)					◆	◇卓4・軽スポ	4	土		
5	日							◇卓4・軽スポ	◆キャメルズ	5	日		
6	月							ワンポイント 9:30~	◇10:15~ ストレッチ	♡卓4・軽スポ	♡卓4・軽スポ	6	月
7	火	◎ウォーキング 10:45~						♡卓4・軽スポ	◆トーラス Jダーツ教室	♡車いすテニス	7	火	
8	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		8	水	
9	木										9	木	
10	金							♡軽スポ	◆	◆メッツ	10	金	
11	土		◇					◆	◆	15:45~ ミッキー Jダーツ教室	◆	11	土
12	日	水泳記録会 (主催事業専用)						◇卓4・軽スポ	◇卓4・軽スポ		12	日	
13	月	◇◎ワンポイント 9:30~						◇卓4・軽スポ	スポーツDAY		13	月	
14	火										14	火	
15	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		15	水	
16	木	プール清掃・点検日									16	木	
17	金	"							ワンポイント 13:15~	◇14:00~ ストレッチ	◆メッツ	17	金
18	土	"							◆ぱすてる	◆キャメルズ	◆	18	土
19	日										19	日	
20	月							◇STT/FD	◆	♡ポッチャ・軽スポ	20	月	
21	火		◎ウォーキング 13:15~					ポッチャDAY	◆トーラス Jダーツ教室		21	火	
22	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		22	水	
23	木										23	木	
24	金							ワンポイント 9:30~	◇10:15~ ストレッチ	◆	♡車いすテニス	24	金
25	土		◇◎ワンポイント 13:15~	◎水練 15:30~ (2・3コース専用)				◆ぱすてる	◆ミッキー レクリエーションスポーツ教室	◇ゴールボール	25	土	
26	日	◇◎ワンポイント 9:30~	◎西宮SC 3コース専用					◆	◆メッツ		26	日	
27	月								ワンポイント 13:15~	◆	♡軽スポ	27	月
28	火								◆トーラス Jダーツ教室	◆ミッキー	28	火	
29	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		29	水	
30	木										30	木	
31	金								♡軽スポ	♡車いすバスケ・バスケ	31	金	

利用マークについて

- ◇障害者と介護者の個人利用。
- ◆障害者の団体利用。
- ◎主催教室や障害者のグループ利用のため混雑することがあります。
- ♡どなたでも利用できます。

◇は障害者と介護者の個人利用日です。高齢者・一般の利用はできません。

プール: 4(土)午後 11(土)午後 13(祝月)午前 25(土)午後 26(日)午前

利用時間帯

	午前	午後	夜間
障害者	9:00~12:00	13:00~17:00	17:30~20:45
高齢者・一般	10:30~12:00	15:00~17:00	18:00~20:45

※受付は、各時間帯の終了30分前で締め切ります。

【お問い合わせ】 障害者スポーツ事業係

〒662-0913 西宮市染殿町8-17

TEL:0798-33-5501 / FAX:0798-38-1132

休業日:木曜日、休日の翌日、全館休館(毎月第3日曜日)

☆詳しくは、西宮市社会福祉協議会のHPをご確認ください

HP・2次元コード

