西宮市総合福祉センター 体育施設予定表 【2025年5月】

当センターは障害のある人の利用を優先しております

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	木	加温									1	木
2	金							◆	リフレッシュ教室	♡軽スポ	2	金
3	土祝		◇ ◎水練（グングン）15:30～（2・3コース専用）					◆ぱすてる 県練【FD】10:30～	◆キャメルズ		3	土祝
4	日祝	水泳記録会（個人利用不可）						♡なかよしひろば	◆		4	日祝
5	月祝		◇ ◎県練【水泳】15:30～2・3コース専用					ワンポイント体操 9:30～ / 県練【卓球】10:30～	♡軽スポ		5	月祝
6	火										6	火
7	水							♡卓4・軽スポ	◆ひまわり（1/3面）◆（2/3面）		7	水
8	木										8	木
9	金			◎ 4コース使用 18:00～				◆	◆	◆メッツ	9	金
10	土							◆	◆ミッキー / 県練【陸上】15:45～	◇ゴールボール	10	土
11	日	◎西宮SC 3コース専用 10:30～						◇軽スポ	スポーツDAY		11	日
12	月							◇STT/FD	ワンポイント体操 13:15～ / ◆	ワンポイント卓球	12	月
13	火	◎ウォーキング 10:45～	◎水練（スマート）15:30～（2・3コース専用）	◎西宮SC 3コース専用 18:30～				♡軽スポ	◆トーラス	◆ミッキー	13	火
14	水							◆	◆ひまわり（1/3面）◆（2/3面）		14	水
15	木										15	木
16	金							♡フライングディスク	♡ボッチャ・軽スポ	◆メッツ	16	金
17	土		◇ ◎水練（グングン）15:30～（2・3コース専用）					◇軽スポ	◆キャメルズ	♡軽スポ	17	土
18	日										18	日
19	月							ワンポイント体操 9:30～ / ◇ストレッチ 10:15～	◆	♡ボッチャ・軽スポ	19	月
20	火		◎ウォーキング 13:15～	◎西宮SC 3コース専用 18:30～				ボッチャDAY	◆トーラス	♡車いすテニス	20	火
21	水							◆	◆ひまわり（1/3面）◆（2/3面）		21	水
22	木										22	木
23	金			◎水練（スマート）18:00～（2・3コース専用）				♡軽スポ	◆	♡車いすバスケ・バスケ	23	金
24	土		◇					◆	◆ミッキー	♡軽スポ	24	土
25	日	◇ ◎西宮SC 3コース専用 10:30～						◇軽スポ	◆メッツ		25	日
26	月							♡モルック・軽スポ	ワンポイント体操 13:15～ / ボッチャDAY 14:00～	♡バド・軽スポ	26	月
27	火			◎ウォーキング 18:50～ / ◎西宮SC 3コース専用				♡バド・軽スポ	◆トーラス	◆ミッキー	27	火
28	水							◆	◆ひまわり（1/3面）◆（2/3面）		28	水
29	木										29	木
30	金							♡卓4・軽スポ	♡卓4・軽スポ	♡車いすテニス	30	金
31	土							◆ぱすてる	レクスポ教室	♡軽スポ	31	土

利用マーク等について

- ◇ 障害者と介護者の個人利用開放日。
- ◆ 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、通常より混雑・人数制限があります。
- ♡ どなたでも利用できます。
- 軽スポ 卓球以外の各種スポーツができます。（バドミントン、フライングディスク、ボッチャ、モルックなど）

◇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：3(土祝)午後、5(月祝)午後、17(土)午後、24(土)午後、25(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】
〒662-0913 西宮市染殿町8-17
TEL:0798-33-5501 / FAX:0798-35-1132
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