

西宮市総合福祉センター 体育施設予定表【2025年12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	月							ワンポイント体操 9:30～	◇ストレッチ 10:15～	ボッチャDAY 14:00～	♡バド・軽スポ	1	月
2	火	◎ウォーキング 10:45～11:15		◎西宮SC 3コース専用 18:30～				♡軽スポ	◆トーラス	太極柔力球教室 (ロウリーボール) 15:15～	◆ミツキー	2	火
3	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			3	水
4	木											4	木
5	金			◎ 4コース使用				♡卓4・軽スポ	◆	◆		5	金
6	土		◇ ◎エンジョイスイム 13:15～14:45 (6コース使用)	◎水練(ダンガン) 15:30～16:30 (2・3コース専用)				◆	◆	◆		6	土
7	日	水泳記録会 (個人利用不可)						◆	◆			7	日
8	月							◇STT/FD	ワンポイント 体操 13:15～	ワンポイント 卓球 14:00～	♡軽スポ	8	月
9	火	◎水泳教室 9:15～10:20 (3コース専用)	◎水練(スマート) 14:50～15:35 (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	♡車いすテニス		9	火
10	水							♡卓4・軽スポ	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			10	水
11	木											11	木
12	金			◎ 4コース使用				◆	◆ナチュレ	◆西宮メッツ		12	金
13	土	◇ ◎エンジョイスイム 9:30～11:30 6コース使用						◆ぱすてる	◆ミツキー	リフレッシュ教室		13	土
14	日	◎西宮SC 3コース専用 10:30～	◇					◆	センタークリスマス会			14	日
15	月							ワンポイント 体操 9:30～	◇ストレッチ 10:15～	◆	◆	15	月
16	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	◆ミツキー		16	火
17	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			17	水
18	木											18	木
19	金		◎水泳教室 13:15～14:20 3コース専用					◆	◆	◆		19	金
20	土		◇ ◎水練(ダンガン) 15:30～16:30 2・3コース専用					◆	◆キャメルズ	♡車いすバスケ・バスケ		20	土
21	日											21	日
22	月							♡モルック・軽スポ	ワンポイント 体操 13:15～	◆	♡車いすテニス	22	月
23	火			◎ウォーキング 18:50～19:20	◎西宮SC 3コース専用			♡軽スポ	◆トーラス	♡軽スポ		23	火
24	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			24	水
25	木											25	木
26	金			◎水練(スマート) 18:00～19:00 2・3コース専用				♡モルック・軽スポ	レクスポ教室	♡卓2・軽スポ		26	金
27	土							◆ぱすてる	◆ミツキー	♡バド・軽スポ		27	土
28	日	◎西宮SC 3コース専用 10:30～	◎エンジョイスイム 13:15～14:45 6コース使用					スポーツDAY	◆西宮メッツ			28	日
29	月											29	月
30	火											30	火
31	水											31	水

年始は1月4日(日)9時～開始します。
年末年始 体調に気をつけて過ごしましょう。

年始は1月4日(日)9時～開始します。
年末年始 体調に気をつけて過ごしましょう。

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: 6(土)午後、13(土)午前、14(日)午後、20(土)午後

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】総合福祉センター事業課

〒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



西宮市総合福祉センター 体育施設予定表【2025年11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	土		◇ ○エンジョイスイム 13:15~ (6コース使用)	○水練(クンケン) 15:30~16:30 (2・3コース専用)				◆ばすてる	◆ミッキー	ローバレー教室 16:00~	♡バト・軽スポ	1 土
2	日							◇軽スポ	スポーツDAY			2 日
3	月							ワンポイント体操 9:30~	◇ストレッチ 10:15~	◆キャメルズ		3 月
4	火											4 火
5	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			5 水
6	木											6 木
7	金	○水泳教室 9:15~10:20 (3コース専用)						♡卓4・軽スポ	リフレッシュ 教室	◆ 15:00~	♡バト・軽スポ	7 金
8	土	◇ ○エンジョイスイム 9:30~11:30 6コース使用						◆	◆		◇ゴールボール	8 土
9	日	◇ ○西宮SC 3コース専用 10:30~						ローリングバレーボール大会				9 日
10	月							◇STT/FD	ワンポイント 体操 13:15~	ボッチャDAY 14:00~	ワンポイント卓球	10 月
11	火	○ウォーキング 10:45~11:15	○水練(スマート) 14:50~15:35 (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	11 火
12	水							♡卓4・軽スポ	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			12 水
13	木											13 木
14	金		◎ウォーキング 13:15~13:45	◎ 4コース使用				◆	◆		◆メッツ	14 金
15	土		○水練(クンケン) 15:30~16:30 (2・3コース専用)					◆ばすてる	◆キャメルズ		♡卓2・軽スポ	15 土
16	日											16 日
17	月							ワンポイント 体操 9:30~	◆		♡軽スポ	17 月
18	火	清掃・器具点検日						ボッチャDAY	◆トーラス		♡軽スポ	18 火
19	水	清掃・器具点検日			器具点検				清掃・器具点検日			19 水
20	木	清掃・器具点検日										20 木
21	金	清掃・器具点検日						◆	福祉機器等試乗会		◆メッツ	21 金
22	土							◆	◆ミッキー		♡卓2・軽スポ	22 土
23	日	○西宮SC 3コース専用 10:30~	◇ ○エンジョイスイム 13:15~14:45 6コース使用					◇軽スポ	◆メッツ			23 日
24	月											24 月
25	火			○ウォーキング 18:50~ 19:20	○西宮SC 3コース専用 18:30~			♡軽スポ・モルック	◆トーラス		◆ミッキー	25 火
26	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			26 水
27	木											27 木
28	金		○水泳教室 13:15~14:20 (3コース専用)	○水練(スマート) 18:00~19:00 (2・3コース専用)				♡軽スポ	ワンポイント 体操 13:15~	◆ 14:30~	♡車いすテニス	28 金
29	土							◆	レクスボ教室		♡軽スポ	29 土
30	日							◆	◆			30 日

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。
 - ♡ 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: 1(土)午後、8(土)午前、9(日)午前、23(日)午後

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】総合福祉センター事業課

〒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

