

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									
2 火	◎ウォーキング 10:45~11:15				◎西宮SC 3コース専用 18:30~			ボッチャDAY 14:00~	♥バド・軽スporte
3 水							◆トーラス	太極柔力球教室 (ヨガーボル) 15:15~	◆ミツキー
4 木							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)	
5 金			◎ 4コース使用						
6 土		◎エンジョイスイム 13:15~14:45 6コース専用	◎水練(グングン) 15:30~16:30 (2-3コース専用)						
7 日	水泳記録会 (個人利用不可)								
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~			◆STT/FD	ワンポイント 体操 13:15~	ワンポイント 卓球 14:00~
10 水							◆軽スporte	◆トーラス	♥車いすテニス
11 木							◆卓4・軽スporte	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)	
12 金			◎ 4コース使用						
13 土	◆ ◎エンジョイスイム 9:30~11:30 6コース専用						◆	◆ナチュレ	◆西宮メツツ
14 日	◎西宮SC 3コース専用 10:30~	◆					◆ぱする	◆ミツキー	リフレッシュ教室
15 月							◆	センタークリスマス会	
16 火		◎ウォーキング 13:15~	◎西宮SC 3コース専用 18:30~				ワンポイント 体操 9:30~	◆ストレッチ 10:15~	
17 水							ボッチャDAY	◆トーラス	◆ミツキー
18 木							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)	
19 金		◎水泳教室 13:15~14:20 3コース専用							
20 土	◆	◆ ◎水練(グングン) 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
21 日									
22 月							◆モルツク・軽スporte	ワンポイント 体操 13:15~	♥車いすテニス
23 火			◎ウォーキング 18:50~19:20	◎西宮SC 3コース専用			◆軽スporte	◆トーラス	♥軽スporte
24 水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)	
25 木									
26 金			◎水練(スマート) 18:00~19:00 2-3コース専用				◆モルツク・軽スporte	レクスボ教室	◆卓2・軽スporte
27 土							◆ぱする	◆ミツキー	♥バド・軽スporte
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コース専用				スポーツDAY	◆西宮メツツ	
29 月									
30 火							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。		
31 水									

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porte 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、モルツクなど)

△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

障害者	午前	午後	夜間
	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

