

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 <small>太極柔力球教室 (ロウリーボール) 15:15～</small>	◆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		◇ <small>◎エンジョイスイム 13:15～14:45 (6コース使用)</small>	◎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	◇ <small>◎エンジョイスイム 9:30～11:30 6コース使用</small>						◆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		◇ <small>◎水練(ダンガン) 15:30～16:30 2・3コース専用</small>					◆	◆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。

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

