

西宮市総合福祉センター 体育施設予定表【2026年2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

プール				トレ室			体育室							
場所	時間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間				
1	日		◇					◆	スポーツDAY		1	日		
2	月							ワンポイント 体操 9:30~	◇ストレッチ 10:15~	初心者卓球教室	♡卓4・軽スポ	2	月	
3	火	◎ウォーキング 10:45~11:15						Jダーツ体験会	◆トーラス	初心者FD教室 15:30~	◆ミツキー	3	火	
4	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			4	水	
5	木											5	木	
6	金							♡軽スポ	リフレッシュ教室	Jダーツ体験会		6	金	
7	土		◇◎エンジョイスイム 13:15~14:45 3コース使用	◎水泳(クングン) 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		7	土	
8	日	◇◎西宮SC 3コース専用 10:30~						◆	Jダーツ交流会			8	日	
9	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	9	月	
10	火	◎水泳教室 9:15~10:20 (3コース専用)	◎水泳(スマート) 14:50~15:35 (2・3コース専用)	◎ウォーキング 18:50~19:20	◎西宮SC 3コース専用 18:30~			初心者卓球教室	◆トーラス	♡車いすテニス		10	火	
11	水							♡卓4・軽スポ	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			11	水	
12	木											12	木	
13	金					◎ 4コース使用		◆	◆	◆メッツ		13	金	
14	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	初心者 FD教室	19:30~ ♡軽スポ	14	土	
15	日											15	日	
16	月							ワンポイント 体操 9:30~	Jダーツ体験会	◆	初心者 卓球教室	19:30~ ♡軽スポ	16	月
17	火		◎ウォーキング 13:15~13:45			◎西宮SC 3コース専用		ボッチャDAY	◆トーラス Jダーツ体験会	初心者FD教室 15:30~	◆ミツキー	17	火	
18	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			18	水	
19	木											19	木	
20	金		◎水泳教室 13:15~14:20 (3コース専用)			◎ 4コース使用		♡モルック・軽スポ	◆	◆メッツ		20	金	
21	土		◇	◎水泳(クングン) 15:30~16:30 (2・3コース専用)				◆	◆キャメルズ	◇ゴールボール		21	土	
22	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	◆			22	日	
23	月							◆	ワンポイント 体操 13:15~	◆		23	月	
24	火											24	火	
25	水							◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			25	水	
26	木											26	木	
27	金					◎水泳(スマート) 18:00~19:00 (2・3コース専用)		♡卓4・軽スポ	初心者卓球教室	♡車いすテニス		27	金	
28	土							◆ぱすてる	◆ミツキー	初心者 FD教室	19:30~ ♡軽スポ	28	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: 1(日)PM、7(土)PM、8(日)AM、14(土)AM、21(土)PM


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

公式LINE2次元コード



場所		プール		
時間		午前	午後	夜間
1	木	-----		
2	金	-----		
3	土	-----		
4	日			
5	月			
6	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～
7	水			
8	木	-----		
9	金	◎水泳教室 9:15～10:20 (3コース専用)		
10	土		◇ ◎エンジョイスイム 13:15～14:45 6コース使用	◎水練 (ダングン) 15:30～16:30 (2・3コース専用)
11	日	水泳記録会 (個人利用不可)		
12	月	◇ ◎エンジョイスイム 9:30～11:30 6コース使用		
13	火	-----		
14	水			
15	木	-----	清掃・器具点検日	-----
16	金	-----	清掃・器具点検日	-----
17	土	-----	清掃・器具点検日	-----
18	日	-----	清掃・器具点検日	-----
19	月			
20	火		◎ウォーキング 13:15～13:45	◎西宮SC 3コース専用 18:30～
21	水			
22	木	-----		
23	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)
24	土		◎エンジョイスイム 13:15～14:45 6コース使用	
25	日	◇ ◎西宮SC 3コース専用 10:30～		-----
26	月			
27	火			◎ウォーキング 18:50～19:20
28	水			
29	木	-----		
30	金			◎ 4コース使用
31	土	◇	◎水練 (ダングン) 15:30～16:30 (2・3コース専用)	

トレ屋		
午前	午後	夜間
- - - -		
- - - -		
- - - -		
		- - - -
		- - - -
- - - -		- - - -
		- - - -
		- - - -
- - - -	- - - -	- - - -
		- - - -
- - - -	- - - -	- - - -
- - - -	- - - -	- - - -
		- - - -
- - - -	- - - -	- - - -
		- - - -
		- - - -
- - - -	- - - -	- - - -

体育室				
午前	午後	夜間		
			1	木
			2	金
			3	土
♡軽スポ	◆		4	日
ワンポイント 体操 9:30～	リフレッシュ教室 10:15～	♡車いすテニス	5	月
♡軽スポ	◆トーラス	♡車いすバスケ・バスケ	6	火
◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		7	水
			8	木
♡卓4・軽スポ	ボッチャDAY	◆メッツ	9	金
◆	◆ミッキー	♡軽スポ	10	土
◆			11	日
♡軽スポ	ワンポイント 体操 13:15～	◆キャメルズ	12	月
			13	火
◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		14	水
			15	木
♡モルック・軽スポ	◆	◆メッツ	16	金
◆ばすてる	◆キャメルズ	◇ゴールボール	17	土
			18	日
◇STT/FD	ワンポイント卓球	♡卓4・軽スポ	19	月
ボッチャDAY	◆トーラス	♡軽スポ	20	火
◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		21	水
			22	木
ワンポイント 体操 9:30～	◇ストレッチ 10:15～	♡ボッチャ・軽スポ	23	金
◆	◆ミッキー	♡バド・軽スポ	24	土
スポーツDAY	◆メッツ		25	日
初心者卓球教室	ワンポイント 体操 13:15～	◆	26	月
♡軽スポ	◆トーラス (Jダーツ教室)	◆ミッキー	27	火
♡卓4・軽スポ	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)		28	水
			29	木
◆	◆	♡車いすテニス	30	金
◆ばすてる	Jダーツ教室	♡車いすバスケ・バスケ	31	土

【お問い合わせ】総合福祉センター事業課 公式LINE・2次元コード
 〒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