

西宮市総合福祉センター 体育施設予定表【2026年3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			日	曜日				
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
1	日	水泳記録会 (個人利用不可)					◇軽スポ	◆キャメルズ		1	日				
2	月						ワンポイント 体操 9:30~	◇ストレッチ 10:15~	♡軽スポ	♡卓4・軽スポ	2	月			
3	火	○ウォーキング 10:45~11:15							♡卓4・軽スポ	◆トーラス	◆ミッキー	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	♡軽スポ	♡車いすテニス	6	金		
7	土	◇エンジョイスイム 9:30~11:30 6コース使用							◆ばすてる 県練【FD】10:30~	◆キャメルズ	◆	7	土		
8	日	○西宮SC 3コース専用 10:30~	◇						◆	◆わいわい ごちゃまぜひろば		8	日		
9	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	9	月	
10	火	○水泳教室 9:15~10:20 (3コース専用)							♡軽スポ	◆トーラス	FD教室	♡車いすバスケ・バスケ	10	火	
11	水		清掃・器具点検日						♡卓4・軽スポ	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			11	水	
12	木		〃										12	木	
13	金		〃						◆	◆	◆メッツ		13	金	
14	土		〃						◆	◆ミッキー	県練【卓球】 15:45~	リフレッシュ教室 18:00~	◇ゴールボール 19:15~	14	土
15	日		〃											15	日
16	月								ワンポイント 体操 9:30~	◇ストレッチ 10:15~	♡卓4・軽スポ	♡卓4・軽スポ	16	月	
17	火		○ウォーキング 13:15~13:45						ポッチャDAY	◆トーラス	◆ミッキー		17	火	
18	水								◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			18	水	
19	木												19	木	
20	金祝	◇エンジョイスイム 9:30~11:30 6コース使用							◆		卓球まつり		20	金祝	
21	土												21	土	
22	日	○西宮SC 3コース専用 10:30~	◇エンジョイスイム 3:15~14:55 6コース使用	○県練【水泳】 15:30~16:30 (2・3コース専用)					県練【陸上】 9:15~	スポーツDAY 10:30~	◆メッツ		22	日	
23	月								STT体験会	ワンポイント 体操 13:15~	◆	♡車いすテニス	23	月	
24	火								♡モルック・軽スポ	◆トーラス	県練【卓球】 18:00~		24	火	
25	水								◆	◆ひまわり(1/3面) ◆(2/3面)			25	水	
26	木												26	木	
27	金								♡卓4・軽スポ	◆	◆		27	金	
28	土		◇	○水練(クンケン) 15:30~16:30 (2・3コース専用)					◆ばすてる 県練【FD】10:30~	◆ミッキー	県練【陸上】 15:45~	◆	28	土	
29	日								◆	◆			29	日	
30	月								♡モルック・軽スポ	ポッチャDAY	♡卓4・軽スポ		30	月	
31	火		○水泳教室 13:50~14:20 (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~				♡軽スポ	◆トーラス	◆ミッキー		31	火	

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、ポッチャ、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: 7(土)AM、8(日)PM、20(金・祝)AM、22(日)PM、28(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係
〒662-0913 西宮市染殿町8-17
TEL:0798-33-5501 / FAX:0798-35-1132
公式LINE2次元コード
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



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

場所	プール			トレ室			体育室			日	月			
	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						ファンポイント 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	◆トラス Jダーツ体験会	初心者FD教室 15:30~	◆ミッキー	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 9:15~14:45 3コース専用	◎水療(クワケン) 15:30~16:30 (2・3コース専用)		◆	◆キャメルズ	♡車いすバスケット			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	ファンポイント 体操 13:15~	ボッチャDAY 14:00~	ファンポイント卓球		9	月	
10	火	◎水泳教室 9:15~10:20 (3コース専用)		◎水療(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コース専用	◆	◆	◆メッツ			13	金	
14	土	◇		◎エンジョイスイム 9:30~11:30 6コース専用			◆	◆ぱすてる	◆ミッキー	初心者 FD教室 19:30~	♡軽スポ	14	土	
15	日											15	日	
16	月						ファンポイント 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	◆トラス Jダーツ体験会	初心者FD教室 15:30~	◆ミッキー	Jダーツ 体験会	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コース専用		♡モルック・軽スポ	◆	◆メッツ		20	金	
21	土		◇	◎水療(クワケン) 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コース専用				♡軽スポ	◆			22	日	
23	月							◆	ファンポイント 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					◎水療(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	◆ミッキー	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 公式LINE2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

