

1 神戸製鋼 コベルコスティーラーズによる ラグビー体験会



WEB申込
陸上競技場
参加無料
定員80名

9:30~11:30(120分)

対象：小学1~6年生

ラグビートップリーグを牽引するコベルコスティーラーズ選手によるラグビー体験会。2019ラグビーワールドカップに向けてラグビーの魅力を実験しよう！

雨天時は中央体育館で行います。※室内シューズ持参

2 アスリートに学ぼう！ 野球教室



WEB申込
多目的
グラウンド
参加無料
定員30名

9:30~11:00(90分)

対象：小学1~2年生

元オリックスバファローズ内野手水口 栄二講師による野球教室。投げる・打つ・走るなど基本から練習します。

雨天時は中央体育館で行います。※室内シューズ持参

3 アスリートに学ぼう！ サッカー教室



WEB申込
陸上競技場
参加無料
定員40名

13:30~15:00(90分)

対象：小学1~3年生

元ヴィッセル神戸、元韓国サッカー代表の朴 康造(パク カンジョ)講師とヴィッセル神戸サッカースクールコーチによるサッカー教室。

雨天時は中央体育館で行います。※室内シューズ持参

10 ピンピンキラリ☆ 座ってエクササイズ



電話申込
剣道場
500円
定員30名

9:00~10:00(60分)

対象：一般

スポーツセンター「ヨガ教室」でご活躍中の開本 千代講師による健康体操。100歳まで元気な身体を目指し、座ってできるエクササイズをします。

持ち物：室内シューズ

11 ヨガ



電話申込
剣道場
500円
定員30名

10:15~11:15(60分)

対象：一般

ヨガ講師としてご活躍の岡本 愛講師によるヨガ。呼吸法から基本ポーズを習得し、スッキリしたからだを手に入れましょう。

12 やってみよう♪ フラダンス体験会

対象年齢：平成25年4月2日~



電話申込
剣道場
500円
定員30名

11:30~12:30(60分)

対象：4歳児~一般

スポーツセンター「フラダンス教室」でご活躍中の飯田 明子講師によるフラダンス。ハワイアン音楽にのって楽しい時間を過ごしましょう。曲は「アンダー・ザ・シー」で振付をします♪

4 アスリートに学ぼう！ ミニバスケットボール 教室



WEB申込
体育室
参加無料
定員40名

13:30~15:00(90分)

対象：小学4~6年生

西宮ストークスによるミニバスケットボール教室。バスケットボールの基本からゲームまでアスリートに教えてもらおう。

持ち物：室内シューズ

5 車いす バスケットボールを 楽しもう！



電話申込
体育室
参加無料
定員60名

11:30~12:45(75分)

対象：小学生~一般

車いすの基本操作からシュート練習やミニゲームまで体験できます。子どもから大人まで一緒に楽しめます。

持ち物：室内シューズ

6 ポッチャに楽しく チャレンジ！



電話申込
剣道場
参加無料
定員30名

13:45~14:45(60分)

対象：小学生~一般

パラリンピック正式種目の「ポッチャ」を体験しよう。子どもから大人まで年齢、障害の有無関係なく、どなたでも楽しめます。

持ち物：室内シューズ

13 よちよち 広場



申込不要
柔道場
参加無料

12:30~15:00

対象：0~3歳児

0歳~3歳児向けの遊びスペースを開放しています。大きな量の部屋で遊具をつかってのびのびと遊びましょう。

14 武庫川女子大学 看護学部による 健康相談ひろば



申込不要
会議室
参加無料

12:30~15:00

対象：すべての方

血圧測定や健康チェックにお気軽にお立ち寄りください。心身の健康、子育て、生活習慣病、介護等様々な不安や悩み、健康に関する相談に看護師・保健師が応じます。

15 子どものための スポーツ栄養講座



申込不要
会議室
参加無料

9:30~10:30(60分)

対象：一般

スポーツをしている小中学生向けの栄養講座です。ケガを予防しながら強くなるための食べ方をお話します。お子様も一緒に受講できます。

講義のあと、プロテインの試飲や参加者に景品を進呈！

7 わんぱく 親子体操

対象年齢：平成24年4月2日~平成26年4月1日



電話申込
格技場
子ども300円
大人200円
定員30組

9:00~10:00(60分)

対象：4・5歳児とその保護者

4・5歳児とその保護者を対象にした親子体操。かけっこやボール遊びなど親子で思いきりからだを動かしましょう。

持ち物：室内シューズ

8 にこにこ 親子体操

対象年齢：平成26年4月2日~平成28年4月1日



電話申込
格技場
子ども300円
大人200円
定員30組

10:30~11:30(60分)

対象：2・3歳児とその保護者

2・3歳児とその保護者を対象にした親子体操。かけっこやボール遊びなど親子で思いきりからだを動かしましょう。

持ち物：室内シューズ

9 やってみよう♪ 柔道体験会

対象年齢：平成24年4月2日~小学1年生



電話申込
柔道場
300円
定員20名

11:00~12:00(60分)

対象：5歳児~小学1年生

礼儀作法から受身、身体をつくる基本的な運動を行います。武道の精神にふれ、柔道の楽しさを体験しよう！

16 卓球無料開放 ボール遊び広場



申込不要
格技場
参加無料

12:30~15:00

卓球台6台を設置しています。1組30分交代で利用できます。隣のスペースでは、ストラックアウトやボール遊びスペースを開放しています。

持ち物：室内シューズ

17 スポーツセンター 南側広場 屋台ブース

10:00~15:00

100円~300円

10:00~オープン
スーパーボールすくい
わなげ
ぴょんぴょんボール

11:00~オープン
カレーライス
からあげ
たこ焼き
やきそば
パン
朝どれ野菜 など

みやたんスタンプ&クイズラリー

<大人向け>
一般(大人)対象プログラムに2つ以上、+屋台ブースでお買い物された方に景品を進呈します！
対象プログラム
5・6・10・11・12・14・15

<子ども向け>
中央運動公園内の施設にかくされている文字をさがしてクイズのこたえを完成させよう！正解者に景品を進呈します！

※スタンプ&クイズラリーカードは中央体育館で配布します
※数に限りがありますのでなくなり次第終了します