

① えほんとたいそう



9:45~10:45

柔道場

2・3歳児とその保護者

大人200円 子ども300円 15組

読書振興課
西宮スポーツセンター スポーツ指導員

持ち物: 飲み物、タオル

えほんの読み聞かせと
親子で体操をするよ!

② カラダ☆リフレッシュ体操!



10:15~11:15

剣道場

一般(18歳以上)

500円 20名

西宮スポーツセンター スポーツ指導員

持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ

リズムに合わせた体操と
筋力トレーニング、ストレッチで体をすっきりしましょう!

③ 野球体験会

9:00~10:20

小学1~3年生

体育室

800円 30名

持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ

野球の基礎からゲームまで



④ ベースボール5体験会

9:00~10:20

小学4年~一般

講師: 水口 栄二

体育室

元プロ野球選手 800円 30名

ベースボール5(ファイブ)って?
5人で行う、手打ち野球です。
野球経験がなくても大丈夫です!

⑤ 親子サッカー体験会



9:00~10:20

多目的グラウンド
雨天時: 格技場

3~5歳児とその保護者

大人500円 子ども300円 15組

元サッカー選手

松岡 亮輔

持ち物: 飲み物、タオル 雨天時は室内シューズ

親子で楽しくサッカーをしませんか?
カッコよくシュートを決めましょう!

⑥ サッカー体験会



10:45~12:05

多目的グラウンド
雨天時: 格技場

小学1~3年生

800円 30名

元ヴィッセル神戸
元オリンピック韓国代表

朴 康造

持ち物: 飲み物、タオル 雨天時は室内シューズ

ドリブル! シュート! サッカーのきほんを
学んで最後はゲームまで行います!

⑦ 陸上体験会(1部)

10:30~11:30

5歳児、小学1年生

600円 60名

陸上競技場 雨天時: 体育室

持ち物: 飲み物、タオル 雨天時は室内シューズ



朝原 宣治

北京オリンピック銀メダリスト

体の動かし方を覚えて走り方のコツを学ぶよ!

⑧ 陸上体験会(2部)

11:45~12:45

小学2~4年生

600円

60名

荒川 大輔

2007、2009、2012年
日本選手権優勝

⑨ ミニバスケットボール体験会



13:00~14:20

体育室

小学1~6年生

800円 65名

西宮を本拠地としてB.LEAGUEに所属する
プロバスケットボールクラブのユースコーチ

持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ

西宮ストークス

ドリブル・パス・シュートの基本練習と
ゲームをするよ!

⑩ トライアスロン体験会



14:30~15:50

陸上競技場
雨天時: 体育室

3歳児~小学6年生

800円 60名

シドニー/アテネオリンピック出場

西内 洋行

持ち物: 飲み物、タオル、自転車、ヘルメット、雨天時は室内シューズ

トライアスロンのバイク(自転車)とランニング、
トランジット練習をします!
キックボードやストライダーでの参加もOKです!

⑬ ボッチャ体験会



① 13:30~14:30

② 14:45~15:45

剣道場

4歳児~一般
※但し、未就学児は保護者同伴

無料

各12名

西宮市スポーツ推進委員協議会

持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ

パラリンピックの種目でもお馴染みの
ボッチャ! だれでも楽しめるスポーツです!

イベント名

開催時間



場所

対象

参加料

定員

名前

講師詳細

内容

対象について 満年齢ではございませんので、ご注意ください!

2歳児 平成30年4月2日~平成31年4月1日 3歳児 平成29年4月2日~平成30年4月1日
4歳児 平成28年4月2日~平成29年4月1日 5歳児 平成27年4月2日~平成28年4月1日

⑪ インラインスケート体験会

14:15~15:05

幼児クラス

持ち物: 飲み物、タオル

4・5歳児

安床 栄人

⑫ インラインスケート体験会

15:15~16:05

小学生クラス

格技場

各15名

小学生

インラインスケートの世界チャンピオン

各500円

インラインスケートを使った運動を楽しんでいただけます。
滑れるようになるだけでなく、あらゆるスポーツが
得意になるトレーニングメニューが盛りだくさんです!