

プログラム内容

持ち物：運動のできる服装、飲み物、室内シューズ、タオル
※各プログラム15分前から受付

参加費：無料
体育室



ヴィッセル神戸



金正旭
チーフスクールコーチ

親子でサッカー体験会

9:00~10:10(70分)

定員：30組

対象：3~5歳とその保護者

※3~5歳児…平成28年4月2日~平成31年4月1日生まれ

内容：ドリブル、パス、シュート、ゲームまで

※プログラム終了後、ロコモチェックと調整力のテストを行います！

親子でアメリカンフットボール & チアリーディング体験会

9:00~10:10(70分)

定員：30組

対象：3~5歳とその保護者

※3~5歳児…平成28年4月2日~平成31年4月1日生まれ

内容：アメリカンフットボールとチアリーディング体験

※プログラム終了後、ロコモチェックと調整力のテストを行います！



西宮ブルーインズ

西宮を本拠地に活動する
社団法人アメリカンフットボールチーム



プラチナムブルーインズ

西宮フールインズを応援！
共にチームを盛り上げる☆
チアリーディング



EPIC.EXE

3x3.EXE PREMIERリーグに
所属する兵庫県初の3人制
プロバスケットボールチーム



西宮ストークス

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

「3×3」&「ミニバスケットボール」体験会

11:00~12:25(85分)

定員：50名

対象：小学3~6年生

内容：3×3、5人制バスケットボール



公益社団法人
日本ストリートダンス
スタジオ協会

すべての世代へダンスによって
心身ともに健康な生活を提供する
公益社団法人

「足が速くなるダンス！」&「かけっこ」体験会

13:00~14:15(75分)

定員：40名

対象：5歳~小学2年生

※5歳児…平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ

内容：ダンス、かけっこ



中村 友梨香
(なかむら ゆりか)
陸上、長距離
北京オリンピック女子マラソン
日本代表



朴 康造
(パク・カンジョ)
韓国五輪代表
(2000年)

サッカー体験会

14:45~15:55(70分)

定員：30名

対象：小学1~6年生

内容：ドリブル、パス、シュート、ゲームなど



ロコモ健康体操 & ロコモ測定

9:30~12:00 当日申込み 9:00~受付

対象：5歳~一般

※5歳児…平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ

定員：なし

内容：ロコモチェック、調整力(握力・立幅跳び)テストなど

「文教住宅都市西宮」の歌をバックに
ロコモ健康体操の体験をしよう！



高橋 千明
奈良女子大学工学部 講師

時間内であれば、どなたでも参加できます！

武庫川女子大学 看護学部による

「健康相談ひろば」

13:00~15:00 当日申込み

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。



会議室

「狙って競って囲碁ボール」&「わっしーのオリジナルダンス！」

9:00~10:10(70分)

定員：20名

対象：一般(18歳以上)

内容：囲碁ボール、リズム体操



剣道場



西宮スポーツセンター 指導員

柔道場

読書振興課



「えほん」とたいそう

10:00~10:55(55分)

定員：20組

対象：2・3歳児とその保護者

※2・3歳児…平成30年4月2日~令和2年4月1日生まれのお子様

※お子様の室内シューズは
必要ありません※

内容：えほんのよみかきせと親子体操、リズム体操

※リズム体操は保護者のみとなります



格技場

「あそびのひろば」

10:30~15:30

紙飛行機を作って
的を狙おう！

高得点を狙って
シュートしよう！

魚つりで
大漁GET
しよう<^>)))

シュートで
的を倒せ☆

絵と絵を合わせて
絵を完成させよう
(/ω＼)

記録に挑戦☆
種目は来ての
おたのしみ(´▽`)/

色々な遊びを準備して
お待ちしております♪
小さなお子様から大人の方も
楽しめる内容盛りだくさんです☆

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントを中止にする場合がございます
※当日は広報として、写真や動画の撮影を行います
※当日はご自宅にて検温をお願いします
※当日の来場の際にはマスクの着用をお願いします。但し、運動時のマスクの着脱は自己判断とさせていただきます
※主催者は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いかねます
※できる限り公共交通機関をご利用ください
※持参されました道具についての破損・紛失については一切の責任は負いかねます。ご了承ください