

**Web えほんとたいそう**

柔道場 16組

9:00~10:00  
受付 8:45~

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

大人 200円 子ども 300円

運動のできる服装、飲み物

読書振興課さんとコラボ！司書さんによる「えほんのよみかかせ」と親子で体操をします。保護者の方にもリズム体操でリフレッシュしていただけます♪

**Web からだを知ろう！  
～コグニケア体験会～**

神戸大学 コグニケア

9:30~11:00  
受付 9:00~

一般 (18歳以上)

500円 剣道場 20名

運動のできる服装、飲み物、室内シューズ

神戸大学が推奨する認知症や生活習慣病の「予防」に良いとされるプログラムです。この機会にぜひお試しください。楽しい「頭と体の運動教室」と「デジタル体力測定」を行います。

**Web ライトレーニング体験会**

格技場 各30名

①14:00~15:00  
②15:00~16:00  
受付 各15分前

小学3年生～一般(18歳以上) 各300円

Line Training

運動のできる服装、飲み物、室内シューズ

「ライトレーニング」とは？  
一本の線の上で行う、さまざまなステップワークのトレーニングです。自分の得意／不得意な動きを見つけ、体の動かし方の幅が広がります。いろいろなスポーツにいかせるトレーニングで、子どもから大人、指導者の方にも必見です！

**Web ミニバスケットボール  
& 3X3体験会**

体育室 70名

9:00~10:30  
受付 8:45~

小学3~6年生 1,000円

EPIC

運動のできる服装、飲み物、室内シューズ

西宮を本拠地としてB.LEAGに所属するプロバスケットボールクラブ「西宮ストークス」と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「EPIC.EXE」とのコラボ企画！5人制バスケットと3X3を体験できる貴重な体験会！COME ON！

**Web 親子サッカー &  
親子アメリカンフットボール体験会**

体育室 11:15~12:45  
受付 11:00~

50組 大人500円  
子ども500円

4・5歳児～小学2年生とその保護者  
※4・5歳児 平成29年4月2日～平成30年4月1日

金 正 旭  
チーフスクールコーチ 運動のできる服装、飲み物、室内シューズ

西宮を本拠地に活動する社会人アメリカンフットボールチーム「西宮ブルーインズ」と「ヴァッセル神戸」と奇跡のコラボ企画！親子で、アメリカンフットボールとサッカーが体験できます。ぜひ、この機会に親子で体を動かしてみませんか？！

**Web かけっこ体験会**

陸上競技場/雨天時:格技場

25名 10:00~11:30  
受付 9:45~

小学生 1,000円

運動のできる服装、飲み物、雨天時は室内シューズ

北京オリンピック銀メダリストの“朝原 宣浩”さん(大阪ガスネットワーク)、世界陸上日本代表の“荒川 大輔”さん(NOBY T&F CLUBコーチ)から走り方のポイントや早く走れるアドバイスを学べるビッグチャンス！走るのが好きなお友だちも苦手なお友だちもみんなあつまれ！

**Web トリアスロン体験会**

陸上競技場 / 雨天時:体育室

60名 1,000円

13:30~15:00  
受付 13:00~

3歳児～小学生  
※3歳児・・・平成30年4月2日～平成31年4月1日

運動のできる服装、飲み物、ヘルメット、自転車、(キックボード、ストライダーなど)/雨天時は室内シューズ、ヘルメットのみ

アテネ、シドニーオリンピック日本代表の“西内 洋行”さんに自転車とランの走り方の指導をしていただき、トリアスロン(自転車&ラン)体験をしていきます！

**Web ダンス体験会**

NSSA

西宮スポーツセンター  
フィットネスルーム 3F

①13:00~13:45  
②14:00~14:45  
受付 各15分前

各25名 各500円

①2・3歳児 ※平成30年4月2日～令和2年4月1日  
②4歳児 ※平成29年4月2日～平成30年4月1日

運動のできる服装、飲み物、室内シューズ

公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会のダンスインストラクターがていねいに、やさしく、おもしろく、ダンスを教えてください！  
Lets Dance♪

**Web ボッチャ体験会**

西宮市スポーツ推進委員協議会

剣道場 無料

①13:30~14:30  
②14:45~15:45  
受付 各15分前

各12名

4歳児～一般(18歳以上) ※未就学児は保護者同伴  
※4歳児 平成29年4月2日～平成30年4月1日

運動のできる服装、飲み物、室内シューズ

パラリンピックでお馴染みのボッチャ！はじめてでも楽しめるパラスポーツ！ジャックボールに目がけて！投げて、転がして！技と頭脳を活かしてチームで対抗しましょう！

**Web あいさポーター  
養成講座**

中央体育館 会議室

30名 無料

一般(18歳以上)

13:30~15:00  
受付 13:15~

障害のある人が困っているときに「ちょっとした手助け」ができるような優しい声掛けを学びませんか？  
共生のまち西宮を一緒に考え実践する人にご興味のある方はぜひこの機会に！！

**Web 「心に響く魔法の言葉 ペットトーク」【Pet Talk】**

～家庭で、職場ですぐに実践できるコミュニケーション ツール～  
【大人が変われば子どもが変わる、言葉が変われば子どもが変わる】

中央体育館 会議室 40名

10:00~12:00  
受付 9:30~

一般(18歳以上)

1,000円

筆記用具をお持ちください

講師は、一般財団法人 日本ペットトーク普及協会 関西代表 菅野 輝史 氏をお招きします。

「PEP」は英語で、元気・活気・活力という意味があります。家庭や職場、スポーツ現場や教育現場などですぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉を使ったコミュニケーションです！ぜひ、この機会にステキな言葉がけを学びませんか？！

**当日参加できるイベントもたくさんあります！**

**あそびのひろば**

柔道場 定員無し 無料

13:00~15:30  
当日受付 12:45~

0~3歳児  
※平成30年4月2日～令和3年4月1日

いろいろな「あそび」体験ができるよ！

◎キッチンカー 中央体育館 入口前に10:00~15:30で出店します！料金は各ブースにてお支払いください。

◎えんにち 西宮スポーツセンター 2階(プレイングルーム)にて、受付11:15~11:30~15:30で行います。料金は各ブース100円～！

◎ものづくり体験会 西宮ママ倶楽部 西宮スポーツセンター 2階(卓球場)10:00~15:30 料金は各ブースにてお支払いください。

柔道場では10:00~12:00までえほんを読むことができるよ！貸出もあります

※貸出券をお持ちの方はお待ちください♪

**★申し込みについて★**  
令和5年2月14日(火)9時～ 西宮スポーツセンターHPよりWeb申込み(先着順)  
※キャンセル待ちは、令和5年2月17日(金)10:00～ 西宮スポーツセンターへ電話申込み 0798-73-7581

※申込みには「システムへの会員登録」が必要です

(公財)西宮スポーツセンターのHP(イベントページ)をご覧ください！  
詳細と申込みはこちらから→→→

