

WEB申込み サッカー体験会

対象:①4・5歳児 ②小学1～3年生
定員:各30名
料金:各800円
講師:朴 康道氏

カッコよくゴールにシュート!
足でたくさんボールを触ろう★



シドニーオリンピック
韓国五輪代表(2000)

WEB申込み やきゅう体験会

対象:小学生
定員:50名
料金:1,000円
講師:小池 秀郎氏

初めてでも大丈夫!
発砲スチロールのボールで
『投げる』『捕る』『打つ』を
体験しよう!



元近鉄バファローズ・
中日ドラゴンズ投手

WEB申込み スリーエックスアリーナ 3×3体験会

対象:小学生～一般
定員:40名
料金:1,000円
講師:EPIC.EXE

親子と一緒に参加できます★
楽しく汗を流しましょう!



兵庫県初の
3×3プロチーム

●地域貢献事業● WEB申込み 頭も体も動かそう! ダブルダッチ&パディサッカー

対象:4歳児～一般
定員:60名
料金:500円
講師:【ダブルダッチ】

パディ(2人組)で
息を合わせて
パスしてシュート!
決められたエリアで
作戦を立てて
やってみよう!

GROW UP!/ふとつちよまんくるー

【パディサッカー】

学生団体Beans Talk



WEB申込み かけっこ体験会

対象:①小学生 ②4・5歳児
定員:各35名
料金:各1,000円
講師:朝原 宣治氏/荒川 大輔氏



大阪ガスネットワーク株式会社
大阪ガスネットワーク Daigas

北京オリンピック
銀メダリスト



NOBY T&F CLUB



世界陸上日本代表

親子バスケットボール体験会

対象:3～5歳児とその保護者
定員:30組
料金:大人1名500円・子ども1名700円
講師:神戸ストークス



神戸を拠点に活動する
プロバスケットボールチーム



運動プログラム以外も★

☐ものづくり体験会

アクセサリやキーホルダーなど
可愛い小物が作れます(*^-^*)

協力:西宮ママ倶楽部

☐キッチンカー

軽食からデザートまで
色々なお店が出店します!
お腹いっぱい食べてくださいね★

☐販売出店

クッキーや焼き菓子、雑貨など
多数出品します!

協力:社会福祉法人 一羊会



WEB申込み 親子サッカー体験会

対象:2・3歳児とその保護者
定員:30組
料金:大人1名500円・子ども1名700円
講師:ヴィッセル神戸

Jリーグに加盟する
プロサッカークラブ



トライアスロン体験会 (スイム&ラン)

対象:3歳児～小学生
定員:35名
料金:1,000円
講師:西内 洋行氏



スイムは陸上で、
代わりの動作に変えて
やってみよう!
ヘルメットも持ってきてね!

シドニー・アテネ
オリンピック出場



WEB申込み えほんとたいそう

対象:2・3歳児とその保護者
定員:15組
料金:大人200円 子ども400円
講師:西宮スポーツセンター指導員
図書館司書



えほんタイム

だれでも9:45～10:25まで
好きな絵本がよみ放題☆

図書館おススメの本を
たくさん用意しています!

【未就学児の生年月日】

- 2歳児(2021.4/2～2022.4/1)
- 3歳児(2020.4/2～2021.4/1)
- 4歳児(2019.4/2～2020.4/1)
- 5歳児(2018.4/2～2019.4/1)

＜注意事項＞

- ・イベントの内容を変更する場合がありますのでご了承ください
- ・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
- ・メディアや雑誌等による、取材・掲載の可能性があります
- ・主催者が撮影した写真はイベント広報等で利用することがあります

シニア向けダンス★
ダンスが初めてでも
楽しめるプログラムです!

WEB申込み ダンス体験会

対象:①50歳以上 ②小学生
定員:各25名
料金:①1,000円 ②800円
講師:NSSA

公益社団法人
日本ストリート
ダンススタジオ協会



WEB申込み チアダンス体験会

対象:3～5歳児
定員:30名
料金:1,000円
講師:チアディレクター 部屋 めぐみ氏

最後にポンポンを持って
お父さん・お母さんに向けて
ミニ発表会をします♪♪

小・中学生
チアリーダーチーム



WEB申込み モルック体験会

対象:①24歳児～一般
※未就学児は保護者同伴
定員:各16名(1名ずつ申込み)
料金:無料
講師:西宮市スポーツ推進委員協議会



やさしいヨガで体幹トレーニング

対象:一般(18歳以上)
定員:20名
料金:800円
講師:宝楽 寛子先生



サーキットタイム

対象:一般(18歳以上)
定員:16名
料金:600円(マシンジム利用料)
講師:西宮スポーツセンター指導員



測ってみよう! あなたの健康

【内容】

- ①骨の健康チェック
(骨の健康度を測定します)
- ②咀嚼力チェック ※先着100名
(ガムを使用し咀嚼力をチェックします)
- ※実施時間内はいつでも測定が可能です

無料!

西宮市保健所がみなさんの骨や咀嚼力を
通して健康チェックをしてくれます!
ぜひ、足を運んでみてください☆

☆デジタル☆体力測定

【内容】

- ①握力
- ②30秒間立座り
- ③開眼片足立ち
- ※実施時間内はいつでも測定が可能です

無料!

筋力・体力など「今」を知って
「未来」をより良いものにしましょう!
結果に応じたトレーニング方法を学べます★

●地域貢献事業●

■1日元気に過ごすための食育講座

内容:朝ごはんと熱中症予防について
11:45～12:15(柔道場)



■熱中症予防と防災について

内容:いま自分にできることは何だろう?
13:15～13:45(会議室)

定員:各30名

講師:大塚製薬株式会社

※先着で「お土産」があります★

無料!

パラスポーツのひろば

【種目】

- ①輪っかに入れよう! フライングディスク
- ②車いすタイムアタック!
- ③暗闇宝探し
- ④ポッチャでピンゴ
- ⑥ミニサーキット(0・1歳児向け)

①～④はゲームの
結果に応じて
景品あり!

●タイムイベント! (車いす鬼ごっこ)
先着15名 14:00～14:30

【料金】1種目:100円(タイムイベント無料)

公式ライン始めました!

最新のイベント情報や、お得な情報を
随時更新します★ぜひご登録ください♪

