

主催:西宮市 主管:(公財)西宮スポーツセンター

西宮市生涯スポーツ大学

第43期生募集

令和6年6月7日~令和7年2月21日 金曜日
9:15~10:45 全28回

※内容により、「時間」が異なる場合があります

入学説明会5月31日(金) 入学式6月7日(金) 卒業式2月21日(金)

- 対象 西宮市在住の令和6年6月7日時点で満60歳以上の健康な方
- 場所 西宮市立中央体育館(体育室・会議室等)
- 定員 72名
- 費用 4,000円
- 広報 市政ニュース4/10号に掲載
- 応募期間 令和6年4月8日(月)9:00~4月18日(木)17:00まで
- 応募方法 西宮スポーツセンターHPより
WEB申込み(抽選)



会員登録



申込みページ

- ①申込みには事前にシステムへの会員登録が必要になります
- ②西宮スポーツセンターホームページにて会員登録をしてください
※会員登録にはインターネット環境・メールアドレスが必要です
※メールが届かない場合がございますので、ドメイン指定受信で
[nsc-sports.net]を許可するように設定をお願いします
- ③登録後、ログインをしてイベント一覧から申込みをしてください

<ご注意>

- ・お電話での申込みはできません
- ・応募多数の場合は抽選となります
- ・新規申込みの方が優先となります

お問い合わせ

公益財団法人 西宮スポーツセンター

〒662-0861 西宮市河原町1-24 TEL:0798-73-7581

令和6年度

「西宮市生涯スポーツ大学」年間カリキュラム

リズム体操 + バランス運動

ゆっくりとしたリズムに合わせて全身を動かす有酸素運動でウォーミングアップを行います。
どなたでも無理なく楽しめます。
持久力アップにもつながりますよ！



レクリエーション

- ・仲間づくり
- ・じゃんけんゲーム



ニュースポーツ

- ・囲碁ボール
- ・モルック
- ・ディスコン



パラスポーツ

- ・フライングディスク
- ・ポッチャ
- ・卓球バレー



クォーターテニス

- ・ストローク
- ・ボレー
- ・サーブ
- ・ゲーム



ハイキング



卓球

- ・ストローク
- ・ゲーム



講義

- ・熱中症予防
- ・運動と健康づくり
- ・口腔ケア



救急法

- ・胸骨圧迫
- ・人工呼吸

