


体育館の玄関前には、キッチンカーも出ます！

(10:00～15:30)

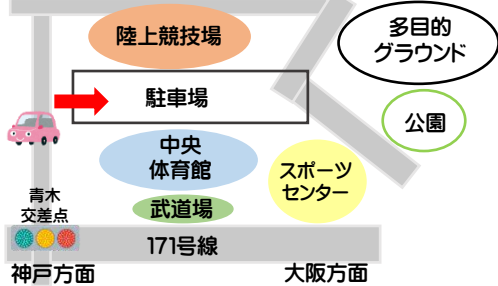
各プログラム15分前から受付開始☆

| | 中央体育館 | | | | 西宮スポーツセンター | | |
|-------|--|---|-----------------------------------|--|---|-------------------------|--|
| | 体育室 | 陸上 | 柔道場 | 剣道場 | 2階 | 3階 | マシンジム |
| 9:00 | 9:00～10:30 『やきゅう体験会』 | | | | | | |
| 10:00 | | 10:00～10:45 『かけっこ体験会①』 ※雨天体育室※ | 10:00～11:00 『えほんどたいそう』 | 9:30～11:30 『フレイル予防講座』 + 『ストレッチ& ポティシエイブ』 | | | 10:00～11:30 『日常生活の 身体改善講座』 + 『サーキットタイム』 |
| 11:00 | 11:00～12:30 『体の使い方& ミニバスケットボール 体験会』 | 11:00～11:45 『かけっこ体験会②』 ※雨天体育室※ | 11:00～12:00 絵本貸出しタイム ※要借出券※ | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00～14:30 『3×3 & サッカー体験会』 | 12:45～14:15 『親子でサッカー& アメフト体験会』 ※雨天体育室※ | | 13:30～14:30 『ポッチャ体験会』 | 13:00～13:45 『ボールでセルフケア』 | 13:00～13:45 『ダンス体験会』 | 13:00～14:30 『スポーツ レベルアップ講座』 + 『サーキットタイム』 |
| 14:00 | | 14:00～14:30 『食育講座』 | | | 14:00～14:45 『ヨガ』 | 14:00～14:45 『ダンス体験会』 | |
| 15:00 | 【中央体育館 中央ロビー】 ・ものづくり体験会 ・健康チェック(むし歯菌検査・血管年齢測定) 11:00～14:00(受付11:00～) | | | 14:45～15:45 『ポッチャ体験会』 |  | | |
| | 【武道場 2階格技場】 10:00～15:30 ・あそびのひろば ・おまつりひろば | | | | | | |

施設案内図

《問合せ》 〒662-0861
西宮市河原町1-24
(公財)西宮スポーツセンター 0798-73-7581

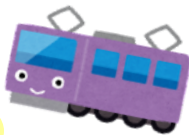
アクセス



- ・国道171号線「青木」の交差点から北へ1つ目の信号を右折
- ・JR西宮駅、阪急西宮北口駅、各駅より約20分
- ・阪急バス「甲東園行き」乗車→「市民運動場前」下車すぐ
- ・阪神バス「山手東回り」乗車→「市民運動場前」下車すぐ

《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
- ・駐車場の混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください
- ・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



西宮交流フェスティバル

～スポーツで元気になろう！～
令和6年3月2日(土)

子どもから大人まで参加できる
多種多様なプログラムをご用意！
アスリートから学ぶマルチなスポーツ体験会や
食育や健康、体づくりなどの講座もあります。
当日参加できる「えんにち」や「ものづくり体験」、
「キッチンカー」も来るので
ぜひ、ご家族やお友達同士で遊びに来てください！

特典！
2つのプログラム(組み合わせ自由)を受けるとプレゼントがもらえるよ！
領収書、引換券を所定のブースにお持ちください(なくなり次第終了)

場所

西宮市立中央体育館
(公財)西宮スポーツセンター

【主催】西宮市/西宮市スポーツ推進委員協議会/アスレチック・リエゾン・西宮/ (公財)西宮スポーツセンター
【協力】大塚製薬株式会社/株式会社シンクロ・フード/西宮ママ倶楽部/森垣ヨガスタジオ
【協賛】ミス/株式会社

やきゅう体験会

対象:5歳児～小学3年生
定員:40名
料金:1,000円
講師:小池 秀郎氏



元近鉄バファローズ・
中日ドラゴンズ投手

体の使い方 & ミニバスケットボール体験会

対象:小学生
定員:60名
料金:1,000円
講師:西内 洋行氏/神戸ストークス



【トライアスロン】
シドニー・アテネ
オリンピック出場



3×3 & サッカー体験会

対象:小学生
定員:40名
料金:1,000円
講師:EPIC.EXE/ヴィッセル神戸



かけっこ体験会

対象:①2・3歳児とその保護者
②4・5歳児
定員:①30組②30名
料金:①子ども300円/大人200円
②500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
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



親子でサッカー & アメフト体験会

対象:2～5歳児とその保護者
定員:30組
料金:子ども500円/大人500円
講師:朴 康造/西宮ブルーインズ



シドニー
オリンピック
韓国代表



健康チェック(歯と血管)

11:00～14:00(受付11:00～)
西宮市保健所が
中央体育館 中央ロビーにて
むし歯菌検査と血管年齢測定を
無料で実施します!
むし歯菌検査は先着100名!
お早めにお越しください♪

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:子ども300円/大人200円
講師:スポーツセンター指導員/
図書館司書
内容:絵本の読み聞かせ
親子で体操、親子別メニュー



食育講座

対象:なし
定員:20名
料金:無料(当日申込可)
講師:大塚製薬株式会社
内容:食事について学ぶ



『おまつりひろば』

1回100円で遊べます!
ゲームのポイントに応じて
景品がもらえるよ!
何回もチャレンジしてみてね☆

『あそびのひろば』

体を使って遊ぶゲームが
300円で遊び放題!
お友達や家族で競争したり
協力して高得点を目指そう☆

どちらも武道場2階の
格技場で開催しています♪

フレイル予防講座

+

ストレッチ & ボディシェイプ

対象:一般(18歳以上)
定員:20名
料金:600円
講師:スポーツセンター指導員/
大塚製薬株式会社
内容:フレイル予防講座(約40分)
リズム体操・筋トレ
ストレッチ



ボッチャ体験会

対象:4歳児～一般
※未就学児は保護者同伴
定員:各12組
料金:無料
講師:西宮市スポーツ
推進委員協議会



【対象未就学児の生年月日】

2歳児(2020.4/2～2021.4/1)
3歳児(2019.4/2～2020.4/1)
4歳児(2018.4/2～2019.4/1)
5歳児(2017.4/2～2018.4/1)

時間は裏面に
記載しています。
詳細はイベントページの
各プログラムを
ご確認ください。

ボールでセルフケア/ ヨガ

対象:一般(18歳以上)
定員:各20名
料金:各500円
講師:花田 純子(森垣ヨガスタジオ)



ダンス体験会

対象:2歳児～小学生
定員:各25名
料金:各500円
講師:NSSA
内容:ストリートダンス



運動講座

+

サーキットタイム

対象:中学生～一般
定員:各16名
料金:各600円
講師:スポーツセンター指導員
内容:①日常生活の身体改善
(初心者向けの基礎の
マントレーニング指導)
②スポーツレベルアップ
(スポーツの競技力向上につながる
マントレーニング指導)



公認資格を持った
指導員が、
みなさまの
お悩みを少しでも
解決します!!

「おまつり&あそびのひろば」「ものづくり体験会」は当日申込み! 10:00～15:30 ※料金は各ブースによって異なります※

【申込み方法】

令和6年2月14日(水) 9:00～ 西宮スポーツセンターHPよりWEB申込み(先着順)
※各プログラムのページよりお申込みください ※定員になっていないプログラムは当日申込みが可能です!
★キャンセル待ちは令和6年2月16日(金) 10:00～ 西宮スポーツセンターへ電話申込み0798-73-7581★



イベントページ