

◆申込が不要のイベント

Table with 2 columns: イベント名, 内容. Includes events like '医師による健康相談', '口から始まる健康づくり', 'お薬・健康なんでも相談'.

◆当日整理券を配布するイベント

Table with 4 columns: イベント名, 時間, 内容, 定員. Includes '足裏測定', '骨密度測定'.

*当日先着順(整理券は看護フェアブースで午前10時から配布)



子育てに関するさまざまなアドバイスも行います

10月20日 市民健康フェア

生活習慣見直し健康づくり



市は、健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、日常生活における行動指針などを示した「新・にしのみや健康づくり21(第2次)西宮市健康増進計画」に基づき、市民の皆さんの健康づくりの促進を図っています。

西宮市民健康づくり活動推進協議会は、10月20日(日)の午前10時〜午後3時半(入場は3時まで)に北口保健福祉センターで、宮っ子は心も体もくいしんぼうをテーマに「西宮市民健康フェア」を開催します。生活習慣病の対策を考えたり、健康に関するさまざまなイベントを用意しています。ぜひ、家族の皆さんでご参加ください。入場無料。申込が必要なイベントもありますので、詳しくは各イベント欄をご覧ください。

◆申込が必要なイベント

ママと赤ちゃんの心と体のために「ベビーストレッチ体操」や妊婦を対象とした「マタニティピクス」などの参加者を募集します。各イベントの時間・対象は下表のとおりです。

◆各イベントの時間・対象

Table with 3 columns: イベント名, 時間, 対象. Lists events like 'マタニティピクス', 'ベビーストレッチ体操'.

【申込】往復ハガキに希望イベント名(1つ)と時間、住所、氏名、子の氏名・月齢(①を除く)、①は予定日、電話番号を書き、10月10日4103(立山方)へ。多数の場合抽選

10/14 スポーツ楽しもう

体育館などで無料行事・開放



市は、10月14日(月・祝)の「体育の日」に中央体育館で無料行事を行うほか、一部の体育館などを無料開放します。問合せはスポーツ推進課(0798・74・0554)へ。

■中央体育館の無料行事

中央体育館で、①体力テストを行い、武道場では、②卓球を楽しむことができます。上履きなどは各自持参を。問合せはスポーツ推進課へ。

■西宮スポーツセンターの無料開放

午前9時〜午後5時に西宮スポーツセンターのマシンジム、ゴルフ練習場、卓球場を無料開放します。ゴルフ練習場と卓球場は、

Table with 2 columns: 体育館, 電話番号. Lists various sports centers and their phone numbers.

■地区体育館の無料開放 各地区の市立体育館を無料開放します。クォーターテニスやバドミントン、卓球ができます。利用申込は、各体育館で受け付けます。用具の無料貸出あり(上履きなどは各自持参)。時間などは各館へ左表参照へ問合せを。

10/12 午前9時から 病院体験フェア 施設見学や健康相談も

市立中央病院は、市民の皆さんにもっと病院について知ってもらおうと、10月12日(土)の午前9時〜午後1時に「病院体験フェア」を楽しく知ろう「病院のこと」を開催します。II下表参照。一部の催しについては、一度に参加できる人数に制限があります。なお、来場の際は、できる限り公共交通機関をご利用ください。問合せは市立中央病院総務課(0798・64・1515)へ。

◆主なイベント

Table with 2 columns: イベント名, 内容. Includes '院内見学ツアー', '体験コーナー', '測定コーナー'.

1時間までの時間制限があります。マシンジムと卓球利用者、上履きなどを、ゴルフ練習場利用者はゴルフクラブを持参してください。なお、通常の営業時間は、午前9時〜午後9時(日曜、祝日は5時まで)。第4月曜、12月29日、1月3日は休館です。通常の利用料は500円。回数券もあります。卓球場、ゴルフ練習場はおおむね2時間までの時間制限があります。

マシンジムで行う「サーキットトレーニング」は、初心者でも気軽に参加することができるように、インストラクターが丁寧にアドバイスします。また、サーキット&ストレッチ、姿勢ウォーキング、体すっきり体操、ゴルフピラティスなどさまざまな教室を開催しています。要月謝。無料体験もできますので、ぜひご参加ください。詳しくは西宮スポーツセンター(0798・73・7581)へ問合せを。