



10月14日は体育の日
この機会にスポーツ
してみませんか

各地区の市立体育館 西宮スポーツセンター 無料開放

10月14日（月・祝）の「体育の日」に、地区体育館やスポーツセンターを午前9時～午後5時の間、無料開放します。最近、運動不足という人もこの機会にぜひご利用ください。

■ 地区体育館（問合せは各体育館へ）

各地区の市立体育館でフットボール、テニスやバドミントン、卓球が無料でできます。

申込は、各体育館で当日、各種目開始15分前から受付。用具の無料貸出あり（上履きなどは各自持参）。各種目の開始時間などは各体育館へ問合せを。

体育館	電話番号
中央体育館分館	0798・67・0771
今津体育館	0798・48・4828
鳴尾体育館	0798・46・1333
甲武体育館	0798・52・5293
北夙川体育館	0798・70・2222
流通東体育館	078・903・3801
塩瀬体育館	0797・62・2565



■ スポーツセンター（0798・73・7581）

マシジム・卓球場・ゴルフ練習場を無料で利用できます。申込不要。卓球場とゴルフ練習場は制限時間1時間でマシジムは時間制限なし。マシジムと卓球場の利用者は上履きなどを、ゴルフ練習場利用者はゴルフクラブをご持参ください。中学生以下は保護者同伴で参加を。

【定員】マシジム⇒30人、卓球場⇒3台（1台最大4名）、ゴルフ練習場⇒7人

スポーツセンターでは通常、上記の設備を有料で利用できるほか、ひよっこ体操、サーキット&ストレッチなどさまざまな教室を入会費・年会費不要で開催。無料体験もあります。詳しくは同センターへ問合せを。

12月1日～来年1月31日 市立中学校体育施設を開放

希望グループは事前登録を

問 学校管理課（0798・35・3847）

教育委員会は、学校教育に支障のない範囲で、市立中学校の体育施設をスポーツ活動の場として開放します。施設利用には事前登録が必要です。登録要件、申込方法など詳しくは市のホームページ（ページ番号:46032030）に掲載します。

【日時】12月1日（日）～来年1月31日（金）のうち各学校指定日（平日週1日程度）の午後6時半～8時半

【会場】甲武・学文・浜甲子園中学校…体育館▷上甲子園・今津中学校…格技室

【対象】スポーツ活動が目的の10人以上のグループ。在勤・在学者可 ※その他要件あり

【申込】9月25日～10月31日。多数の場合、抽選等で利用団体を決定する場合あり

10/20（日）午前10時～午後3時にアクタ西宮西館5階

西宮市民健康フェア

のぼそう！みんなの健康寿命

健康づくりに関するイベント盛りだくさん

10月20日（日）の午前10時～午後3時（入場は2時半まで）に北口保健福祉センター（アクタ西宮西館5階）で「西宮市民健康フェア」を開催します。入場無料。粗品進呈。ご家族などでぜひご参加ください。

問 北口保健福祉センター（0798・64・5097）



医師による健康相談

お薬・健康なんでも相談
薬剤師による健康相談

女性なんでも相談
午前10時半～午後2時半

認知症について考えよう
認知症チェック、相談など

私達の健康は私達の手で
食品の塩分展示やクイズなど

健康で安全な食物、住まい、
猫に関する相談会

骨粗しょう症の講座
午前11時半～
定員30人

薬物乱用は
「ダメ。ゼッタイ。」
パネル展示など

マタニティマーク・
がん検診の啓発

エイズ・結核を知ろう！
パネル展示、リーフレット
配布

乳幼児の
計測コーナー 体力測定

新・にしのみや健康づくり21（第2次）、
にしのみや健康づくり推進員活動紹介

健康で快適な室内環境づくり
ダニや害虫の対策法、標本展示など



口から始まる健康づくり
歯の健康相談、歯みがき指導など

こころの健康・アルコール
パネル展示、リーフレット配布など

要予約 ママと赤ちゃんの心と体の
ために（ストレッチ体操）

【時間・対象】午前10時半～…生後2カ月～6カ月▷午後1時～…生後7カ月～1歳

【定員】各6組。多数の場合抽選

【申込】往復ハガキに催し名、希望時間、住所、氏名・子の氏名（ふりがな）、月齢、電話番号を書き、10月4日（必着）までに西宮市助産師会（〒662-0975市庭町6-19 ☎0798・32・4103…立山方）へ。重複申込不可 ※イベント後、希望者には相談会を実施

けんしんを受けよう！！
大腸がんクイズラリーの実施等

栄養チェック（食事から健康）
病院栄養士の栄養相談など

11月14日
締切

写真・絵画を募集

特選は市政ニュース新年号に掲載

市政ニュースでは、来年1月1日号の1面に掲載する写真・絵画を公募します。テーマは「とっておきの西宮」で、締切は11月14日です。

作品規格や応募方法など詳しくは、広報課（市役所本庁舎4階）、各支所・市民サービスセンター、アクタ西宮ステーション、各公民館等にある募集要項または市のホームページ（ページ番号：68819619）をご覧ください。



昨年の特選作品



こちらからも
申込できます

問 広報課（0798・35・3403）

広告

あなたも仲間になって
シルバーで働いてみませんか？

女性会員 募集中！！



もちろん男性も
大歓迎です！！

- 高齢者世帯や子育て世代の家事援助
- スーパーの商品管理
- マンションの共用部や事務所の清掃
- 広報紙の配布

…など、様々な仕事で女性が活躍中です。

～毎月入会説明会実施中。まずはお電話でお問い合わせください～

公益社団法人 西宮市シルバー人材センター

住所：西宮市青木町2-5 TEL.0798-72-3461