

中央体育館ロビーにはものづくり体験会、玄関前にはキッチンカーが出ます！
(10:00～15:30)

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:西宮市社会福祉協議会/株式会社シンクロ・フード/西宮ママ倶楽部/GROW UP!/学生団体Beans Talk(甲南大学)/社会福祉法人 一羊会 上甲子園すずかけ作業所
協賛:大塚製薬株式会社/熊野の郷

| | 中央体育館 | | 西宮スポーツセンター | | | | |
|-------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| | 体育室 | 会議室 | 格技場 | 柔道場 | 剣道場 | 3階 | マシンジム |
| 9:00 | ★サッカー体験会① 9:00～9:45 | ★かけっこ体験会① 9:00～9:45 | | | | | 各プログラム 15分前から受付開始☆ |
| 10:00 | ★サッカー体験会② 10:00～10:45 | ★かけっこ体験会② 10:00～10:45 | ☆デジタル☆ 体力測定 9:30～10:30 | 親子 サッカー体験会 9:00～10:30 | 絵本タイム 9:45～10:25 | ダンス体験会① 9:00～9:45 | |
| 11:00 | | | 11:00～ 受付開始 | えほんとたいそう 10:30～11:30 | | ダンス体験会② 10:00～10:45 | 【受付時間】 8:30～10:55 サーキットタイム 11:00～11:30 ジムの受付時に お申込みください |
| 12:00 | ★やきゅう体験会 11:15～12:45 | 測ってみよう! あなたの健康 11:00～14:00 | ★トライアスロン 体験会 (スイム&ラン) 11:15～12:45 | ★大塚製薬講座 11:45～12:15 | ★チアダンス体験会 11:00～12:15 | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | ★3×3体験会 13:15～14:45 | ★親子 バスケットボール 体験会 13:15～14:45 | ☆デジタル☆ 体力測定 13:00～15:00 | ★パラスポーツの ひろば 13:45～16:00 | | モルック体験会① 13:30～14:30 | やさしいヨガで 体幹トレーニング 13:00～14:15 |
| 15:00 | ★頭も体も動かそう! パディサッカー 15:15～16:45 | ★ダブルダッチ 15:15～16:45 | ★大塚製薬講座 15:15～15:45 | | | モルック体験会② 14:45～15:45 | |
| 16:00 | ★合同プログラム★ 2グループを 45分で入れ替えます! | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |



西宮市 100周年

西宮交流フェスティバル

～スポーツで笑顔になろう!～

令和7年3月1日(土)



(西百無)第0171号
©たかいよしかず




《アクセス》 〒662-0861 西宮市河原町1番16号

- ・国道171合線「青木」の交差点から北へ、1つ目の信号を右折
- ・JR西宮駅、阪急西宮北口駅の、各駅より徒歩約20分
- ・阪急バス、阪神バス共に「市民運動場前」バス停で下車すぐ

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

場所

西宮市立中央体育館 西宮スポーツセンター



- 【申込み】 令和7年2月14日(金) 9:00～
西宮スポーツセンターHPよりWEB申込み(先着順)
※イベントページの各プログラムよりお申込みください
- 【キャンセル待ち】 令和7年2月17日(月) 10:00～
西宮スポーツセンターへ電話申込み
※当日、空きのあるプログラムは当日申込みが可能!
- 【問合せ】 西宮スポーツセンターへお電話ください
9:00～19:00 (お問合せは平日がおすすです)
- 【電話番号】 (公財)西宮スポーツセンター: ☎(0798)73-7581

イベントページ





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 康造氏

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 スリーエックススリー 3X3体験会

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

親子で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
3X3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&バディサッカー

対象:4歳児～一般
定員:60名
料金:500円
講師:【ダブルダッチ】

バディ(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!/ふとっちょまんくるー
【バディサッカー】
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

WEB申込み シニア向けダンス★ 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
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:朝ごはん和熱中症予防について
11:45～12:15(柔道場)

WEB申込み

■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か?
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
⑤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♪

