

体育館など
無料行事・開放

スポーツで さわやかな汗を



市は、10月10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。スポーツでさわやかな汗を流しましょう。問合せは西宮スポーツセンター(0798・73・7581)へ。

中央体育館の無料行事

10月10日(月・祝)の午前10時～午後3時に中央体育館で「体カテスト」を行います。

また、午前10時～午後4時に武道場を開放します。卓球をお楽しみください。

問合せはスポーツ振興課(0798・74・0554)へ。

地区体育館の無料開放

10月10日(月・祝)に各地区の市立体育館を無料開放します。コートテニス、バドミントン、卓球ができます。

| 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 |

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記参照へ問合せを。

西宮スポーツセンターの無料開放

10月10日(月・祝)の午前10時～午後4時に西宮スポーツセンターのマシニング、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、1時間までの時間制限があります。マシニングと卓球場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持参してください。

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2時間までの時間制限があります。マシニングで行う「サーキットトレーニング」はインストラクターが丁寧にアドバイスをします。月曜～金曜の午前11時から行っています。初めての人も気軽に利用してください。

毎日歩こう走ろう会

毎日歩こう走ろう会は、市内の公民館や体育館など26カ所と自宅の間を自由に歩いたり走ったりして参加回数を記録していくものです。甲山の標高(309.4m)にちなみ、参加回数が309回とその5倍、10倍に達した人には記念品を贈っています。会員証は各市立体育館・公民館で交付します。平成22年9月～23年8月の達成者は次のとおり。

◆309回達成者 飯田明、玄角英つ子、井田晴、置田隆、小関辰子、金山仙子、新保弘吉、中嶋良明、西中美佐子、原れいこ、藤原孝一、堀洋子、松田弘、松原吉治、山下和子、横山好志雄(敬称略)

身近なごみ について考えよう

クリーン西宮展を開催

市は、ごみの減量や環境美化について考えてもらうと「クリーン西宮展」を開催します。イベントの内容は次のとおり。また、EWCエコカードや市民活動カードを持参するとエコスタンプを押印します。



まだまだ使えるものが並びます

「いきいきごみ展」

問合せはリサイクルプラザ(0798・22・0955)へ。10月1日(土)～10日(月・祝)の午前9時半～午後4時半(3日を除く)に「いきいきごみ展」をリサイクルプラザ(西部総合処理センター内)で開催します。

リサイクルプラザへの交通手段

JR西宮駅、阪神西宮駅から阪神バス「マリナパーク」行き「総合処理センター前」下車。*9月28日～10月13日は同プラザの通常使用不可



秋の甲山へ行くイベント

野外炊事など参加者募集

市は、「みやっこワイルド塾」、「甲山の秋を楽しむつどい」を開催します。甲山で秋を満喫しませんか。いずれも現地集合・解散です。

申込は青少年育成グループ(0662-08055江上町3)

4070708・015・6870
o.vo.k.seisyo@nishi.or.jpへ。多数の場合抽選。

みやっこワイルド塾

竹で「コハン」を炊こう

「みやっこワイルド塾」竹で「コハン」を炊こうは、小学1年

3年を対象に開催します。今回は、竹でご飯を炊きます。みんなで一緒においしいご飯を食べませんか。

【日時】10月23日(日)午前10時半から

【会場】甲山キャンプ場

【参加費】無料

【定員】30人

【申込】氏名、住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、年齢、電話番号を書いたハガキかEメールを10月5日(必着)までに青少年育成グループへ。電話も可

甲山の秋を楽しむイベント

「甲山の秋を楽しむつどい」は、中学生以下の子を含む家族を対象に開催します。滞在中、全ての食事(4食)の野外炊事やクラフトなどを行います。

【日程】10月29日(土)～30日(日)。1泊

【会場】甲山自然の家

【参加費】3000円(4歳～中学3年2800円、3歳以下3000円)

【定員】12組おむね50人

【申込】氏名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢、電話番号を書いたハガキかEメールを10月13日(必着)までに青少年育成グループへ。電話も可

生徒募集！心理カウンセラー養成講座

養成講座開講10周年を迎え、ますます内容が充実！

もっと素敵になりたい！心理カウンセラーになりたい！
自分の心を知りたい！まずは体験コースへどうぞ！！

☆参加費2,100円(要予約)☆年齢55歳まで

| 開催日 | 時間 | 場所 |
|----------|--------|---|
| 10/1(土) | 10:00~ | 西宮本校(下記住所) JRさくら夙川駅より徒歩3分 阪神西宮駅より徒歩5分 |
| 10/5(水) | 13:00~ | |
| 10/16(日) | 10:00~ | |

※ご都合の良い日時をいずれかひとつ選び、下記までお電話でご予約下さい。
※上記の日程でご都合の合わない方は、個別に対応させていただきます。
お気軽にお電話下さい。

NPO法人総合福祉カウンセリングセンター
本部 本校 西宮市産所町14-5 ニュートンビル4F
TEL 0798-38-5582
http://www.sf-counseling.org

過払金請求(交渉も裁判も)と任意整理は相談料・着手金ともに無料

年中無休 年中夜10時まで弁護士相談

※140万円を超える過払金請求は、法律上、弁護士でないと代理できません。
15年以上の長期にわたって取引されている方は、ぜひ、ご相談下さい。
※完済後も10年以内なら過払金の請求ができます。

〈24時間電話予約受付〉

ハロー さあ いこう
0120-86-3150(予約制)

弁護士による直接、個別面談 **阪神西宮駅徒歩3分**

ひまわり法律事務所 **ひまわり法律事務所** **検索**

弁護士5名 事務員10数名

※報酬金・アクセスその他詳しくはHPをご覧ください
※携帯・パソコンのHPより24時間予約申込受付

兵庫県弁護士会所属弁護士 上原 邦彦ら5名
http://www.himawari-law.net/

阪神西宮駅えびす口北徒歩3分、国道2号線沿い 明治安田生命ビル8F
(兵庫県西宮市和上町5-10)

おもしろ心理学セミナー