

# 子供から大人まで！豊富な種類の教室！ スポーツセンターで運動しよう

一般利用  
1回

500円

便利でお得な回数券(11枚5000円)もあります

※上靴持参。中学生以下は保護者同伴

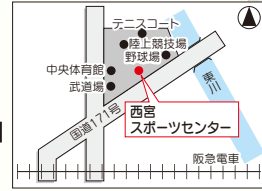
ゴルフ練習場…利用時間は2時間  
(土・日曜、祝日は1時間半)

卓球場…利用時間は2時間

マシンジム…時間制限なし。初心者でもできるサーキットタイム(月曜～金曜の午前11時から)あり。インストラクターが丁寧にアドバイスします！

練習後はシャワーも利用できます！

【問合せ】  
西宮スポーツセンター  
0798・73・7581  
午前9時～午後9時(日曜・祝日は5時まで)。第4月曜休館



## スポーツ教室 無料体験できます

### ピラティス

火曜午前9時45分から  
月額5000円

背骨と骨盤の位置を調整

### ヨーガ

木曜午前10時から  
月額4000円

体操を中心に身体と呼吸を調整し、心を穏やかに整える

### 美姿勢ウォーキング

火曜午前11時半から  
月額4000円

姿勢・歩き方の矯正

### ヨガ

火曜午後7時から  
水・金曜の午後1時半から  
第2・4土曜の午後1時から  
月額4000円(土曜は3000円)



### 四季ヨガ

金曜午後7時から  
月額4000円

心と体のバランスを整え、自己治癒力を高める

### リフレッシュ&シェイプ

木曜午前10時から  
月額4000円

音楽に合わせたリズム体操やトレーニング



### ステップエアロ

木曜午後7時45分から  
月額4000円  
ステップ台を使用し、脂肪燃焼効果をアップ



### らくらく健康体操

水曜午前10時半から  
※4月以降は、午前10時から  
月額4000円  
関節や筋肉に刺激を与え、よい姿勢を保てるよう鍛える

### ゆがみリセット体操

火曜午後0時45分から  
月額5000円  
むくみやコリを改善し、自然と体をほぐす

### ソフトジャズダンス

火曜午前10時から  
月額5000円  
簡単な振り付けで音楽に合わせてダンス

### エアロビクス

土曜午前10時から  
月額4000円  
リズムに乗って楽しく有酸素運動

### 社交ダンス

初級…土曜午前9時20分から  
中級…土曜午前10時45分から  
月額5000円

### サーキット&ストレッチ

水曜午後1時半から  
月額4000円  
サーキットトレーニング・軽体操など

### はつらつ健康体操

木曜午前11時から  
月額4000円  
リズムに合わせたステップなどの有酸素運動

### ヘルシー体操

木曜午後6時半から  
月額4000円  
全身運動で筋力アップ



### スポーツチャンバラ

小学生…土曜午後6時から 月額2000円  
一般…土曜午後7時半から 月額4000円  
身を守るための武道「小太刀護身道」。小学生も参加できます！

### スタイル・アップ

ダンス

健康

アクティブ

### やさしい整体

水曜午前10時から  
月額4000円  
腰痛や肩こりを緩和し予防する健康体操



### 太極拳

火曜午後1時から  
金曜午前10時から  
月額5000円  
ゆっくり全身の筋肉などを動かす

## 申請した人に…



# 個人番号(マイナンバー)カードを順次交付

身分証明書にもなる顔写真付きのICカード

多くの申請をいただいております。現在、申請から交付まで3カ月程度かかっています。カードの交付は、申請方法により異なります。

### 郵送・スマホ等で申請した人

順次、「個人番号カード交付通知書」を郵送します。届いた人は通知書に記載の書類などを持参し、市役所東館8階「個人番号カード交付特設窓口」へ。

### ご注意ください

#### 個人番号カードの受取は予約が必要

- ・交付会場は混雑が予想されるため、電話やパソコン・スマホ等で予約してください
- ・予約なしに来庁した場合、長時間お待ちいただくか、後日再来庁をお願いする場合があります

#### 15歳未満または、成年被後見人の人は法定代理人の同行が必要

### 市役所・支所等で申請した人

順次、「本人限定受取」で郵送します。郵便局から通知が届くまで、しばらくお待ちください。

### 個人番号カード 交付特設窓口

【会場】市役所東館8階個人番号カード交付担当課  
【時間】午前9時～午後5時半  
(受付は5時まで。土曜は4時まで受付)  
※第3土曜(メンテナンス日)、日曜、祝日を除く

問

### コールセンター(0570・00・2438)

◎上記ダイヤルが繋がらない場合…050・3820・3996

【受付時間】午前8時45分～午後5時半

※日曜、祝日を除く。要通話料