

10/16(日)午前10時～午後3時半 アクタ西宮西館5階



市民健康フェア

問 北口保健福祉センター (0798・64・5097)

市は、10月16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(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。テーマは“宮っ子は心も身体もくいしんぼう～見る・知る・わかる!がんのこと”。

生活習慣病対策や健康に関するイベントなど盛りだくさんです=表①②参照。入場無料。家族の皆さんでぜひご参加ください。

表① 定員があるイベント

イベント名	時間	備考
乳がん予防(ミニ講座)	午前11時～午後1時半	医師による講話。定員各20人。申込不要
血管年齢・骨密度測定	午前10時～午後3時	定員120人。当日先着順(コンビチケットを午前10時から看護協会ブース前で配布。1人1枚まで。両方実施可)

表② 常設のイベント

■ 医師による健康相談
■ □から始まる健康づくり…歯磨き指導など
■ お薬・健康なんでも相談
■ 女性なんでも相談…午前11時～午後3時。個人面談
■ マタニティマーク・がん検診の啓発
■ 栄養チェック(食事から健康)…病院栄養士による相談など
■ 私達の健康は私達の手で…パネル展示、みそ汁の試飲など
■ 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」…パネル展示、クイズなど
■ 健康で快適な室内環境づくり…ダニアレルギー対策など紹介
■ 健康で安全な食物、住まい、猫に関する相談会
■ 噛めば噛むほど元気なからだ～噛む力、目でチェック☆
■ 新・にのみや健康づくり21(第2次)、にのみや健康づくり推進員活動紹介
■ ストレスコントロールでがん予防
■ がんけんしんを受けよう!!
■ エイズ・結核を知ろう!
■ 西宮市の救急医療体制
■ 親子で考えよう食育
■ 乳幼児の計測・相談
■ 健康チェック・体力測定

10月10日は
体育の日

体育館など 無料開放・イベント開催

10月10日(月・祝)は「体育の日」にちなみ、体育館の無料開放や西宮スポーツセンターの催しを行います。

無料開放します



▷中央体育館

午前10時～午後4時に武道場で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 中央体育館 (0798・74・0720)

▷地区体育館

各地区の市立体育館でウ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

▷西宮スポーツセンター

午前9時～午後5時に、マシジム・卓球場・ゴルフ練習場を利用することができます。ゴルフ練習場と卓球場は、1時間までの時間制限あり。マシジムと卓球場利用者は、上履きなどを、ゴルフ練習場利用者はゴルフクラブの持参を。

問 西宮スポーツセンター (0798・73・7581)

秋マルシェ ～GO!GO!スポーツフェスティバル

西宮スポーツセンターでは、中央体育館と同館臨時駐車場で「秋マルシェ～GO!GO!スポーツフェスティバル」を開催します=下表参照。

■親子運動会

午前10時から体育室で。対象は平成22年4月2日～24年4月1日出生の子・小学生と保護者。親子で体操やリレー、綱引きなど。定員80組。参加費1人300円(保護者200円)。申込は9月29日午前9時から電話で西宮スポーツセンターへ。先着順。定員に空きがあれば30日から窓口でも受付

■体育室開放

午後1時～3時。玉入れ、ヨガ・フラダンス体験など。参加費・申込不要

■飲食ブース出店

午前11時半～午後3時に臨時駐車場で。焼きそば、フランクフルトなどの軽食を販売

■西宮スポーツセンターの一般利用・スポーツ教室について

同センターでは、マシジム、卓球場、ゴルフ練習場の一般利用ができます(有料)。また、サーキット&ストレッチや四季ヨガなど多彩なスポーツ教室も開催しています。入会金や年会費は不要です。無料体験もできますので、ぜひご参加ください。詳しくは同センターへ問合せを。

問 西宮スポーツセンター (0798・73・7581)

10月21日～31日 紹興ウィーク

市と西宮市国際交流協会などは、友好都市・紹興市への理解を深めてもらおうと10月21日(金)～31日(月)を「紹興ウィーク」として各種イベントを開催します=下表参照。

問 西宮市国際交流協会 (0798・32・8680)

❖ 友好都市・中国紹興展
10月21日(金)～31日(月)の午前10時～午後6時(31日は4時まで)に西宮市国際交流協会。パネル展示など
❖ 中国語でエンジョイ
10月30日(日)午前11時から西宮市国際交流協会。対象は中国語での会話を楽しめる人。参加費500円。定員15人。申込は9月29日午前9時45分から電話で同協会へ。先着順
❖ 特別講座「友好都市紹興を知ろう～紹興の中のニッポン」
10月30日(日)午後2時から西宮市国際交流協会。定員30人。申込は9月29日午前9時45分から電話で同協会へ。先着順
❖ 中国映画会「最愛の子」
10月21日(金)の午前10時半、午後1時半からフレンドホール。参加費800円
《連携事業》パネル展&ブックフェア「西宮市の姉妹友好都市」
10月12日(水)～11月3日(木・祝)の午前9時半～午後6時に北部図書館。月曜休館。問合せは同館(0797・61・1706)へ

芸術祭 音楽 美術作品

市と西宮市文化振興財団、西宮芸術文化協会は、「西宮市芸術祭」を開催します。ぜひご鑑賞ください。

問 西宮市文化振興財団 (0798・33・3146)

●西宮の作家151人の近作展

①10月19日(水)～27日(木)、②10月29日(土)～11月6日(日)の午前10時～午後5時に市民ギャラリーで。西宮の作家の作品(①は洋画・デザイン・彫塑・写真、②は日本画・書道・工芸)を展示。入場無料 ※10月27日(木)、11月6日(日)は4時まで。10月24・28・31日は休館

●Classicコンサート in プレラ

10月1日(土)午後3時からプレラホール。フルート、ハーブ、ピアノ、バイオリン。入場料1000円(高校生以下500円)

●文芸誌「表情」第25号を発行

西宮文芸誌「表情」第25号(A5判)を10月1日に発行。短歌や詩、エッセイの作品を多数掲載。市民会館で販売(1冊500円)