

211グループ
約7000人
参加中

西宮いきいき体操

健康で充実した生活を送ろう!

問 地域共生推進課
(0798・35・3294)

西宮いきいき体操とは

週1回、おもりをつけて筋力向上!

地域の高齢者がグループで身近な場所に集まり、筋力向上を目的に自主的に行う体操です。手首や足首におもりをつけ、DVDの映像に合わせて週1回以上実施します。

こんな方におすすめ!

◆運動したいけど体力が心配

→おもりの量を調整したり、いすに座ったまま体操するなど、自分の体力に合わせて気軽に参加できます

◆新しい仲間をつくりたい

→お住まいの地域の人と定期的に出会えることができます

参加者からの声



- ・階段の上り下りが楽になった
- ・気持ちが前向きになった
- ・友達の輪が広がった
- ・毎週、会場に行くのが楽しみ

グループ「大社いきいき体操」
「体験会」をきっかけに、その場で集まったメンバーで始めました。大社公民館で週1回活動しています。

新しく始めたい人は

地域で始めたい場合
地域共生推進課にご相談を

希望者に説明会(※)を実施

体操指導などを3回実施

※おおむね10人以上のグループを対象に、理学・作業療法士による体操の実技と説明

個人で参加したい場合
地域の会場にご参加を

地域で自主的に取り組んでいる会場へ参加してください。

実施会場は地域共生推進課に問合せを。市のホームページ(ページ番号:55013852)にも一覧を掲載しています。

西宮いきいき体操体験会

西宮いきいき体操や認知症の予防につながる頭の体操・体力測定を、リハビリの専門職が指導します。

【日時】①9月13日(木)、②26日(水)の午後2時から
【会場】①市民交流センター、②南甲子園公民館

介護予防サポーター養成講座

西宮いきいき体操について理解を深める講座です。同体操とグループの自主運営について、講義と実技を行います。

【日時】いずれも午後1時から。3回シリーズ
①9月3日(月)・10日(月)・18日(火)
②10月1日(月)・5日(金)・12日(金)
【会場】①市役所東館8階、②山口保健福祉センター

※いずれも定員あり。申込は地域共生推進課まで

体験会・講座を開催



祝 夏の甲子園100回! 関連イベントを開催

毎年、阪神甲子園球場で開催されている全国高等学校野球選手権大会(夏の甲子園)が今年で100回目を迎えます。それを記念して市などは関連イベントを開催します。

1. 記念大会オフィシャルグッズプレゼント

市民を対象に、大会オフィシャルグッズ「マフラータオル」を10人にプレゼントします。希望者はハガキに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書き、8月3日(必着)までに地域スポーツ課(〒662-8567六湛寺町10番3号)へ。多数の場合抽選(当選者のみ通知)。
※市のホームページ(ページ番号:17051527)からも申込可

問 地域スポーツ課 (0798・35・3567)

2. 写真展「白球の夏～甲子園」

8月31日(金)まで市役所本庁舎1階南側展示コーナーで、「白球の夏～甲子園」をテーマに、市立西宮高校出場時のものなど懐かしい写真を展示しています。また、100回大会記念球も見られます。



問 情報公開課 (0798・35・3740)

3. 「高校野球100回—甲子園が育んだ高校野球」

さくらFM(78.7MHz)は、7月29日(日)正午から特別番組「高校野球100回—甲子園が育んだ高校野球」を放送します。番組では、100年の歴史や名勝負などについて振り返ります。放送時間は1時間。8月2日(木)午後8時半、4日(土)午後1時からは再放送があります。

問 さくらFM (0798・37・5512)

今年もやります 開会式 人文字ボランティア募集



【日 時】8月5日(日)午前6時半に阪神甲子園球場ライトスタンド24番入口前に集合
【参加費】無料(今年から外野席も有料ですが、参加者は無料で入場できます)
【定 員】800人。先着順
【申 込】西宮をPRする会ホームページ(<http://www.nishi-pr.com/>)
【問合せ】同会 (0798・64・3366…タケウチ事務機内)

再確認! 公園でボール遊び・花火をする前に

公園(武庫川河川敷を含む)でボール遊びや花火をするときは次のことに注意してください。また、夜間の騒音は近隣の迷惑となるのでやめましょう。

ボール遊び

他の利用者や近隣住民の迷惑にならないように注意しましょう。

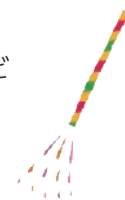


こちらに注意!

- 小さな子が近くにいるときは慎重に!
- フェンスや壁にボールをぶつけない!
- 人の家にボールを入れない!
- ボールを追いかけて外に飛び出さない!

花 火

- 音の出る花火は終日禁止
ロケット花火や打ち上げ花火、爆竹など音の出る花火は終日禁止しています。
- 午後10時以降は全ての花火を禁止
午後10時以降は手持ち花火など音の出ない花火も全て禁止しています。
- ごみは必ず持ち帰りましょう



公園はみんなのものです。ルールを守って、楽しく遊びましょう。

問 公園緑地課
(0798・35・3611)