

① えほんとたいそう



9:45~10:45
 柔道場 2,3歳児とその保護者
 大人200円 子ども300円 15組
 読書振興課
 西宮スポーツセンター スポーツ指導員

持ち物: 飲み物、タオル

えほんの読み聞かせと親子で体操をするよ!

② カラダ☆リフレッシュ体操!



10:15~11:15
 剣道場 一般(18歳以上)
 500円 20名
 西宮スポーツセンター スポーツ指導員
 持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ

リズムに合わせた体操と筋力トレーニング、ストレッチで体をすっきりしましょう!

③ 野球体験会

9:00~10:20
 小学1~3年生
 体育室
 800円 30名
 持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ
 野球の基礎からゲームまで



④ ベースボール5体験会

9:00~10:20
 小学4年~一般
 講師: 水口 栄二
 元プロ野球選手
 800円 30名

ベースボール5(ファイブ)って? 5人で行う、手打ち野球です。野球経験がなくても大丈夫です!

⑤ 親子サッカー体験会



9:00~10:20
 多目的グラウンド 雨天時: 格技場
 3~5歳児とその保護者
 大人500円 子ども300円 15組
 元サッカー選手
 持ち物: 飲み物、タオル 雨天時は室内シューズ

松岡 亮輔

親子で楽しくサッカーをしませんか? かつこよくシュートを決めましょう!

⑥ サッカー体験会



10:45~12:05
 多目的グラウンド 雨天時: 格技場
 小学1~3年生
 800円 30名
 元ヴィッセル神戸 元オリンピック韓国代表
 持ち物: 飲み物、タオル 雨天時は室内シューズ

朴 康造

ドリブル!シュート!サッカーのきほんを学んで最後はゲームまで行きます!

⑦ 陸上体験会(1部)

10:30~11:30
 5歳児、小学1年生
 600円 60名
 陸上競技場 雨天時: 体育室
 持ち物: 飲み物、タオル 雨天時は室内シューズ



朝原 宣治

北京オリンピック銀メダリスト

体の動かし方を覚えて走り方のコツを学ぶよ!

⑧ 陸上体験会(2部)

11:45~12:45
 小学2~4年生
 600円 60名
 陸上競技場 雨天時: 体育室



荒川 大輔

2007, 2009, 2012年 日本選手権優勝

⑨ ミニバスケットボール体験会



13:00~14:20
 体育室 小学1~6年生
 800円 65名
 西宮を本拠地としてB.LEAGUEに所属するプロバスケットボールクラブのユースコーチ
 持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ

西宮ストークス

ドリブル・パス・シュートの基本練習とゲームをするよ!

⑩ トライアスロン体験会



14:30~15:50
 陸上競技場 雨天時: 体育室
 3歳児~小学6年生
 800円 60名
 シドニー/アテネオリンピック出場
 持ち物: 飲み物、タオル、自転車、ヘルメット、雨天時は室内シューズ

西内 洋行

トライアスロンのバイク(自転車)とランニング、トランジット練習をします! キックボードやストライダーでの参加もOKです!

⑪ インラインスケート体験会

14:15~15:05 幼児クラス
 持ち物: 飲み物、タオル



4,5歳児

安床 栄人

⑫ インラインスケート体験会

15:15~16:05 小学生クラス

格技場

各15名

小学生

インラインスケートの世界チャンピオン

各500円

インラインスケートを使った運動を楽しんでいただけます。滑れるようになるだけでなく、あらゆるスポーツが得意になるトレーニングメニューが盛りだくさんです!

⑬ ボッチャ体験会



持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ

① 13:30~14:30

② 14:45~15:45

剣道場

4歳児~一般 ※但し、未就学児は保護者同伴

無料

各12名

西宮市スポーツ推進委員協議会

パラリンピックの種目でもお馴染みのボッチャ! だれでも楽しめるスポーツです!

対象について 満年齢ではございませんので、ご注意ください!
 2歳児 平成30年4月2日~平成31年4月1日 3歳児 平成29年4月2日~平成30年4月1日
 4歳児 平成28年4月2日~平成29年4月1日 5歳児 平成27年4月2日~平成28年4月1日

イベント名	開催時間
場所	対象
参加料	定員
名前	講師詳細
内容	