

令和6年度

主催：西宮市  
主管：西宮スポーツセンター

2・3歳児対象教室



# おやこdeうんどう



「おやこdeうんどう」で、楽しくあそびながら  
お子さまと大切なスキンシップの時間をつくりませんか？  
おうちでもできる「うたあそび」・「手あそび」のほか、  
ひろ～い体育館でいろいろな道具を使って、  
いっぱいからだを使ってあそびましょう！

対象：2・3歳児と保護者 定員：30組 受講料：3,000円

2020年（令和2年）4月2日～2022年（令和4年）4月1日生まれのお子さまが対象です

場所	時間	曜日	期間	回数	保険料
鳴尾体育館	15:00～16:00	水	4/10～3/19	42	1,260円

## 教室の流れ（一例）

手あそび・まねっこあそびなど（15分）  
リズム体操（5分）  
休憩（5分）  
いろいろな道具を使ったうんどうなど（20分）  
親子別メニューなど（10分）  
ストレッチなど（5分）

おうたをうたいながらの手あそびや  
季節に合わせたあそびもします♪  
おやこでたのしくあそびましょう♪



《お問い合わせ》鳴尾体育館 TEL：（0798）46-1333

小学1～3年生歳児対象教室

## ミライクスports

運動の楽しさを体験し、元気で強いからだづくりを目指します！  
 さまざまな運動を行う中で、学年の枠を超え、お友だちと協力することや  
 助け合うことを経験することができます☆  
 球技ではルールを覚え、ゲームを楽しむことを目標に  
 基本的な練習を行います！

対象：小学1年生～3年生 定員：30名 受講料：3,000円

場所	時間	曜日	期間	回数	保険料
中央体育館分館 TEL：(0798) 67-0771	16：00～17：00	水	4/10～3/19	39	1,170円
	16：00～17：00	木	4/11～3/13	38	1,140円
北夙川体育館 TEL：(0798) 70-2222	16：00～17：00	火	4/9～3/18	42	1,260円
流通東体育館 TEL：(078) 903-3801	16：00～17：00	金	4/12～3/14	42	1,260円
塩瀬体育館 TEL：(0797) 62-2565	16：00～17：00	木	4/11～3/13	41	1,230円
松原体育館 TEL：(0798) 33-3878	16：00～17：00	木	4/11～3/13	41	1,230円
今津体育館 TEL：(0798) 48-4828	17：00～18：00	火	4/9～3/18	39	1,170円
	16：00～17：00	金	4/12～3/14	42	1,260円
鳴尾体育館 TEL：(0798) 46-1333	16：00～17：00	水	4/10～3/19	42	1,260円
	17：00～18：00	木	4/11～3/13	41	1,230円
甲武体育館 TEL：(0798) 52-5293	17：00～18：00	火	4/9～3/18	42	1,260円
	16：00～17：00	木	4/11～3/13	41	1,230円

## 教室の流れ（一例）

準備体操・柔軟体操（10分）  
 フットワーク（5分）  
 レクリエーション（10分）  
 メイン種目（30分）  
 整理体操（5分）

## 実施種目（一例）

- ・マット運動、跳び箱、鉄棒
- ・ドッジボール
- ・クォーターテニス
- ・鬼ごっこ など



《お問合せ》 各施設へお問合せください

50歳以上対象教室

# スポーツ塾

スポーツ塾では、年に2回体力測定を実施し、ご自身の体力を知っていただくきっかけづくりを行っています。

ロコモ健康体操やクォーターテニス・パラスポーツなどさまざまな運動を行うことで、体力や筋力の維持・向上が目指せます！  
大学教授の講義では、健康に役立つ知識を深めることができます☆

対象：50歳以上 定員：25名（中央体育館：50名）

受講料：3,000円

場所	時間	曜日	期間	回数	保険料
中央体育館 TEL：(0798) 74-0720	11：30～13：00	水	4/10～3/19	42	1,260円
中央体育館分館 TEL：(0798) 67-0771	11：30～13：00	水	4/10～3/19	39	1,170円
塩瀬体育館 TEL：(0797) 62-2565	13：30～15：00	木	4/11～3/13	41	1,230円
松原体育館 TEL：(0798) 33-3878	10：30～12：00	木	4/11～3/13	41	1,230円

## 教室の流れ（一例）

準備体操・ロコモ健康体操（15分）

リズム体操（10分）

休憩

メイン種目（50分）

整理体操・ストレッチ（10分）



《お問合せ》 各施設へお問合せください

令和6年度

主催：西宮市  
主管：西宮スポーツセンター

60歳以上対象教室

# エンジョイシニア！ロコトレ&スポーツ

「心もからだも元気に！」を目標に、広い体育館で運動を楽しみましょう！  
脳トレ体操や軽度な運動、ニュースポーツやストレッチなどを行います。  
ご自宅でも手軽に取り組める、さまざまな運動もご紹介いたします☆

対象：60歳以上 定員：40名 受講料：4,000円

場所	時間	曜日	期間	回数	保険料
中央体育館分館 TEL：(0798) 67-0771	11：30～13：00	火	4/9～3/11	20	600円
流通東体育館 TEL：(078) 903-3801	11：15～12：45	金	4/12～3/14	22	660円

## 日程

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中央体育館 分館	9日	7日	4日	2日	3日	1日	5日		7日	4日	4日
	16日	14日	11日	9日	10日	8日	12日		14日	18日	11日
流通東体育館	12日	10日	7日	5日	6日	4日	1日	6日	10日	7日	7日
	19日	17日	14日	12日	13日	11日	8日	13日	17日	14日	14日

### 教室の流れ（一例）

準備体操・脳トレ（15分）

リズム体操（10分）

休憩

メイン種目（50分）

整理体操・ストレッチ（10分）



《お問合せ》 各施設へお問合せください

一般対象教室

# おはようリズム&ストレッチ

朝に気持ち良くからだを動かして、体調を整えましょう！  
 やさしいリズム体操で軽く汗をかいて、  
 ストレッチでからだをほぐします♪  
 筋力トレーニングも行って、こころとからだを  
 リフレッシュしませんか★



対象：一般 定員：25名 受講料：3,000円

場所	時間	曜日	期間	回数	保険料
中央体育館 分館	9:00~10:00	水	4/10~3/19	38	1,140円

教室の流れ（一例）

- 準備体操など（10分）
- リズム体操（20分）
- 休憩
- 筋力トレーニング（10分）
- ストレッチ（20分）



ひろい体育館の中で  
 ご自身のペース、無理のない範囲で  
 からだを動かしましょう♪  
 朝活でからだを元気に！！  
 運動習慣を身につけましょう☆

