

# 令和6年4月27日(土) 1DAY★スポーツイベント in なるお

鳴尾体育館に来てね!

### 持ち物

運動しやすい服装・タオル・飲み物  
室内シューズ・参加費

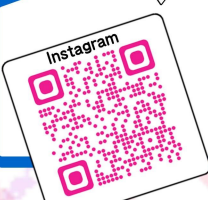
### <当日スケジュール>

時間	軽スポーツ室	会議室	階段・走路
9:00	<b>おはよう☀ストレッチ</b> 9:00~9:30 1人500円 定員25名 対象...一般	各プログラム15分前より 受付を開始します!	<b>ロビーでは...</b> 10:00~12:00 防災グッズの展示 クイズラリー(景品あるよ)
9:30		<b>ふれあい体操(運動あそび)</b> 10:00~10:30 子300円、親200円 定員6組 対象...0歳児とその保護者	<b>階段のぼり...津波がきたら!?</b> 防災グッズづくりにちやれんじ
10:00	<b>親子deわくわく体操</b> 10:00~10:45 定員10組 子ども300円 大人200円 対象...2~3歳児とその保護者		<b>100円を走る&amp;歩く</b> 10:00~11:00 1人300円 定員10名 対象...4歳児~一般 (未就学児は保護者同伴)
10:30		<b>ふれあい体操(運動あそび)</b> 10:40~11:25 子300円、親200円 定員6組 対象...1歳児とその保護者	
11:00			<small>《対象年齢について》</small> ・0歳児→2023年4月2日~2024年4月1日生まれ ・1歳児→2022年4月2日~2023年4月1日生まれ ・2歳児→2021年4月2日~2022年4月1日生まれ ・3歳児→2020年4月2日~2021年4月1日生まれ ・4歳児→2019年4月2日~2020年4月1日生まれ ・5歳児→2018年4月2日~2019年4月1日生まれ
11:30	<b>卓球&amp; サウンドテーブルテニス体験会</b> 11:15~12:15 1人800円 定員16名 対象...小学生~一般	<b>運動不足さん、集まれ!</b> (有酸素運動(リズム体操) & 軽めの筋トレ&ストレッチ) 11:40~12:40 1人800円 定員10名 対象...一般	
12:00			
12:30			

サウンドテーブルテニス  
とは

音の鳴る特殊なピン球を転がして打ち合うパラスポーツです。  
目隠しをしてボールが見えない状態でプレイします!  
音をよ〜〜〜く聞いてボールを打ってみましょう☆  
卓球台も特殊なので、体験できる場所は多くありません♪  
新しいものに触れるチャンス☆楽しんでみてください!

Instagramにも  
遊びに来てね!



### ☆申込み☆

令和6年3月29日(金) 9:00~ 西宮スポーツセンターHPよりWeb申込み

【問合せ】 TEL: (0798) 46-1333 (鳴尾体育館)

お申込みの詳細はHPをごらんください

### 先着順

事前に会員登録が  
必要です!!

