

☆当日スケジュール☆

	中央体育館		中央体育館 武道場		西宮スポーツセンター		
	体育室A	体育室B	格技場	柔道場	剣道場	会議室	フィットネスルーム
9:00	かけっこ体験会 9:00-9:45	親子バスケットボール体験会 9:00-10:15	えほんの展示をしています どなたでも 見に来ていただけます☆	えほん と たいそう 10:00-11:00	昔の あそびひろば 9:30-13:00 (受付9:30~)	受付はイベント開始15分前から行います	
10:00	サッカー体験会 10:00-11:00		親子で フライングボール 体験会 10:15-11:30			無料 運動に水！ ～運動に最適な お水の種類と 水分補給の タイミングは？～ 10:30-11:30	
11:00	やきゅう体験会 11:15-12:30	親子サッカー体験会 11:15-12:30					ダンス トレーニング & ヨガストレッチ 11:00-12:15
12:00			トライアスロン 体験会 12:30-13:45	ちびっこひろば 11:30-14:00 (受付11:30~)		無料 運動に水 ～運動に最適な お水の種類と 水分補給の タイミングは？～ 12:30-13:30	
13:00							チアダンス 体験会 13:00-14:30
14:00	無料 体育館前で ものづくり体験会 & はたらく車に乗れます☆			混みあった場合は、 入場を調整させて いただくことがございます			
15:00	★マークは景品が貰えるかも！ ★マークは当日申し込み!!		中央体育館の会議室にて 測ってみよう！あなたの健康 ～コツとベジとオーラルと～ 10:00-13:00 (受付10:00~)			西宮スポーツセンターのロビーで スタンプラリーの 景品交換ができます 10:00~14:45	
16:00							



えほん和たいそう



親子バスケットボール体験会



野球体験会



サッカー体験会



広報ブースや
西宮スポーツセンタークイズも
あるので是非きてね！

- 《注意事項》
- ・イベントの内容を変更する場合がありますのでご了承ください
 - ・主催者は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いかねます
 - ・メディアや雑誌等による、取材・掲載の可能性があります
 - ・主催者が撮影した写真はイベント広報等で利用することがあります

主催:西宮市/西宮市スポーツ推進委員会/アスレチック・エゾン・西宮/(公財)西宮スポーツセンター
協力:株式会社シンクロ・フード/西宮ママ倶楽部/イー・フラップ西宮
協賛:大塚製薬株式会社/熊野の郷/株式会社日本トリム

(西百無)第0383号

西宮市100周年記念事業



西宮交流 フェスティバル

うごく・たべる・つくる、みんなで笑顔に！

日程 令和8年3月7日(土)
9:00-14:30

場所 西宮スポーツセンター
西宮市立中央体育館

アクセス

【申込み】
令和8年2月16日(月)9:00～
西宮スポーツセンター
HPよりWEB申込み(先着順)

申込みは
こちらから→

【キャンセル待ち】
令和8年2月20日(金)10:00～
西宮スポーツセンターへ電話申込み
(先着順)

【問合せ】
西宮スポーツセンターへ
お電話ください☎(0798)73-7581
(9:00～19:00)

集めてゲット！ スタンプラリー

- ☆複数プログラムに参加して景品をゲットしよう！
- ☆スタンプを全部集めたら
ダブルチャンス!!オリジナルバックがもらえるかも!?
- ☆景品はなくなり次第終了します
- ☆スタンプカードは、各プログラム受付、
中央体育館/西宮スポーツセンターのロビーにて
配布します!お気軽にお声がけください!

本スタンプラリーの景品は、
大塚製薬株式会社様・株式会社日本トリム様
にご協賛いただいております



中央体育館

大阪のスポーツネットワーク Daigas

【かけっこ＆サッカー体験会】 Presented by NOBY SPORTS CLUB

①「かけっこ体験会」

WEB
申込み

対象:4歳児～小学1年生

定員:35名

料金:1,500円

講師:朝原 宣治氏
NOBY T&F CLUB 主宰者

北京オリンピック
銀メダリスト

②「サッカー体験会」

WEB
申込み

対象:小学1～3年生

定員:35名

料金:1,000円

講師:高橋 正則氏
NOBY SOCCER CLUB
主任コーチ

JFA公認B級コーチ
セレッソ大阪アカデミー
スクールコーチ

親子バスケットボール体験会

対象:2～5歳児とその保護者

定員:30組

料金:大人1人500円
子ども1人700円

講師:神戸ストークス
スクールコーチ

神戸を拠点に活動する
プロバスケットボールチーム

やきゅう体験会

対象:小学1～3年生

定員:20名

料金:1,200円

講師:小池 秀郎氏

元近鉄バファローズ・
中日ドラゴンズ投手

親子サッカー体験会

対象:2・3歳児とその保護者

定員:30組

料金:大人1人500円
子ども1人700円

講師:ヴィッセル神戸
サッカースクールコーチ

神戸市をホームタウンとする、
プロサッカーチーム

測ってみよう!あなたの健康

～コツとベジとオーラルと～

参加対象:どなたでも

定員:なし(①のみ先着100名)

内容:①むし歯菌検査
②骨の健康チェック
③野菜摂取レベルチェック

料金:無料
講師:西宮市保健所 健康増進課

武道場

親子でフラッグフットボール 体験会

対象:3～5歳児とその保護者

定員:20組

料金:大人1人500円
子ども1人700円

講師:西宮ブルーインズ

西宮市を本拠地にする
アメフト・フラッグフットボールの
活動をするチーム

トライアスロン体験会

台車をつかってスイムやバイクの体幹トレーニング

対象:3歳児～小学生

定員:30名

料金:1,200円

講師:西内 洋行氏

シドニー・アテネ
オリンピック出場

えほんとたいそう

えほんの読み聞かせ、親子体操や
親子別のメニューもあるよ

対象:2・3歳児とその保護者

定員:15組

料金:大人1人200円
子ども1人400円

講師:西宮スポーツセンター指導員
西宮市読書振興課

ちびっこひろば



ボールプールや
音・感覚あそび、
魚釣りなど
あそびものたくさん!
ちいさいお子様向けの
えほんも
ご用意しています☆

対象:0・1歳児向け

定員:なし

料金:100円 (お子様1人分の入場料)

講師:西宮スポーツセンター指導員

昔のあそびひろば



けん玉、めんこ、紙トンボなど
昔のあそびがいろいろ☆
お友達と家族と一緒にあそぼう!

対象:4歳児～小学生向け

定員:なし

料金:300円 (お子様1人分の入場料)

講師:地域のボランティアさん
西宮スポーツセンター指導員

たくさんのご参加
お待ちしております♪
みんなきてね～



西宮スポーツセンター

運動に水!

～運動に最適なお水の種類と
水分補給のタイミングは?～

対象:18歳以上(付き添いのお子様参加可能)

定員:各20名

料金:無料

講師:株式会社日本トリム

時間:①10:30～11:30
②12:30～13:30

事前申込みされた方にはお弁当がもらえます!
当日申込み・付き添いのお子様には
乾パンをプレゼント☆
食べながら講座を聞くことができます
運動に欠かせない水分補給!
水分補給のGOODなタイミング、大切さを知ろう!

ダンストレーニング & ヨガストレッチ

トレーニングマシンを使って
筋力トレーニングと有酸素運動をしよう!
最後はヨガを取り入れたストレッチをして
心も体もリフレッシュしよう♪

対象:18歳以上

定員:16名

料金:1,000円

講師:DISA/ 西宮スポーツセンター指導員

チアダンス体験会

ポンポンを使って
元気いっぱい踊って
みんなで笑顔になろう!

対象:3歳児～小学3年生

定員:20名

料金:800円

講師:神戸ストークス
チアリーダーズ SAKI講師

持ち物
運動のできる服装
室内シューズ
飲み物、タオル、(参加費)

運動プログラムのほかにも!!

時間は

10:00～14:15 までです☆

ものづくり体験会

アクセサリや
キーホルダーなど
可愛い小物が作れます(*'▽')
協力:西宮ママ倶楽部

販売出店

プリンやクッキーなど
多数出品します!
協力:イー・フラップ西宮

キッチンカー

軽食からデザートまで
いろいろなお店が
出店します! お腹いっぱい
食べてくださいね★
協力:株式会社シンクロ・フード

はたらく車

体育館前にて開催します!

白バイ 10:00～11:00

パジェロ型パトカー

11:00～12:00

バイクにも車にも乗れます!
写真撮影OK☆

【未就学児の生年月日】

2歳児(2022.4/2～2023.4/1)

3歳児(2021.4/2～2022.4/1)

4歳児(2020.4/2～2021.4/1)

5歳児(2019.4/2～2020.4/1)

公式ライン始めました!

最新のイベント情報や、
お得な情報を
随時更新します★
ぜひご登録ください♪



※参加費は当日、各プログラムごとにお預かりします