

## 平成28年 体力づくり強調月間行事一覧

問い合わせ スポーツ推進課 ☎22-7910/☎22-1633(〒659-0072 川西町15-3)

10月はスポーツの秋、そして「体力づくり強調月間」です。いつもと違う初めての種目、オリンピックを見て体験してみたかった種目をこの機会に始めてみませんか。

## ●10月2日(日)

## 【ちやいるどダンス講習会】

☎午前10時～11時 所 体育館・青少年センター剣道場 内 リズム遊び・リズムダンス 人 3歳児から未就学児 申 電話・ファクスまたはメールで右記へ 問 芦屋ちやいるどダンス教室・近藤(☎・☎35-2146/☎hujibon@hotmail.com)

## 【市民ソフトバレーボールの集い】

☎正午～午後6時 所 体育館・青少年センター競技場 内 バドミントンのコートを使用し、1チーム4人で柔らかいボールを使ったゲーム 人 市民(1チーム4人・女子2人以上を含む) 費 1チーム500円(小中高生のみは無料) 申 チーム名・代表者名・住所・電話番号・選手名・年齢を記入の上、9月23日(金)までにファクスで右記へ 問 芦屋市バレーボール協会・沖(☎・☎32-8633)

## ●10月4日(火)

## 【ミニトランポリン体操初心者体験会】

☎①午後3時30分～4時20分②4時40分～5時30分 所 体育館・青少年センター大会議室 内 ミニトランポリンの上で音楽に合わせて跳んで走って楽しく体力づくり 人 ①3歳児から未就学児②小学生 申 氏名・年齢・連絡先を記入の上、9月30日(金)までにファクスで右記へ 問 芦屋ミニトランポリン体操クラブ・奥野(☎078-412-1126)

## ●10月5日(水)

## 【ヨーガ体験講習会】

☎午後1時～2時30分 所 体育館・青少年センター剣道場 内 木下登記子先生(講師)を招いてヨーガ体験講習会 人 市民 問 アシヤパルククラブ・田川(☎・☎31-2448)

## ●10月8日(土)

## 【北・山の辺の道コースウォーキング】

☎午前8時15分～午後5時 所 集合場所)市役所北側広場 内 近鉄奈良駅から新薬師寺・白毫寺・円照寺(山村バス停)までの約10kmのウォーキング。帰りは山村バス停からバスで近鉄奈良駅まで 人 10km程度の距離を歩ける健康な方 費 交通費・拝観料 申 弁当・飲み物・雨具など 申 当日、集合場所のAWA会旗付近で受け付け 問 芦屋ウォーキング協会・高濱(☎・☎31-0096)

## 【体協フェスタ少林寺拳法教室】

☎午後6時～9時 所 体育館・青少年センター剣道場/柔道場 内 武道の動きを用いたエクササイズ。護身術の紹介等。 人 市民 問 芦屋市少林寺拳法協会・田中(☎080-4022-9639)

## ●10月9日(日)

## 【初めてのラグビー】

☎午前9時～正午 所 中央公園 内 ラグビーの楽しさを伝える、初心者向けプログラム 人 幼児・小学生・中学生 問 芦屋ラグビーソサエティ・新井(☎090-1584-8286)

## 【ソフトテニスの日】

☎午前9時～午後5時 所 芦屋公園テニスコート 内 基礎練習の後、練習試合 人 市民 問 芦屋市ソフトテニス協会・高木(☎090-8168-6116)

## 【日本拳法少年体験練習会】

☎午前10時～正午 所 体育館・青少年センター剣道場/柔道場 内 日本拳法の練習を見学し、防具を着装しての体験練習をします。 人 幼児・小・中学生、高校生 問 日本拳法芦屋・黒田(☎・☎32-9403)

## 【空手道体験】

☎午後3時～5時 所 体育館・青少年センター剣道場/柔道場 内 基本練習(固定、移動)・形練習(平安初段～五段)形演武・組手練習(試合形式)・体験入門 人 幼児から 問 芦屋空手協会・高橋(☎・☎078-854-5212)

## ●10月10日(月)体育の日

## 【バドミントン体験交流】

☎午前9時～正午 所 体育館・青少年センター競技場 内 子ども・初心者対象の講習、経験者は交流試合 人 小学生以上 費 300円(高校生以下は無料) 問 芦屋市バドミントン協会・國廣(☎・☎35-5355)

## 【レッツトライ!エンジョイテニス

## for junior】

☎①午前9時30分～10時45分②午前11時～午後0時15分 所 芦屋公園テニスコート 内 ジュニア対象のテニス教室 人 幼児(4歳)～小学生 費 600円 申 所定の申込用紙に記入の上、9月30日(金)までにファクスまたは持参で右記へ 問 芦屋市テニス協会・西森(☎22-3852/☎22-7634)

## 【キッズサッカーフェスタ】

☎午前10時～正午 所 川西運動場 内 初心者向けのサッカーを2つのカテゴリーに分けて行います。 人 U-6(6歳以下)/U-8(8歳以下) 問 芦屋市サッカー協会・河野(☎38-7199)

## 【楽しみましょう 卓球を!】

☎正午～午後3時 所 体育館・青少年センター競技場 内 市民と協会員で、卓球を楽しみましょう。初心者、中学生や希望者には協会員が指導します。※用具貸し出しあり 人 市民 申 上履き 問 芦屋市卓球協会・野中(☎・☎31-0409)

## 【市民スポーツフェスタ】

☎午後0時30分～4時 所 JR芦屋駅北側ペDESTリアンデッキ 内 市内スポーツ団体の発表会・簡易体力テスト測定・ニュースポーツ体験コーナー 人 市民 問 スポーツ推進課(☎22-7910/☎22-1633)

## 【スポーツ吹矢体験&amp;競技会】

☎午後1時～4時 所 体育館・青少年センター柔道場 内 【1部】スポーツ吹矢のルールと基本動作【2部】競技会(初心者クラスなどクラス別) 人 高校生以上 費 50円(マウスピース代) 問 スポーツ吹矢芦屋支部・神崎(☎090-3035-3602)

## ●10月11日(火)

## 【平成28年度芦屋市長杯 G・G交流大会】

☎正午～午後4時 所 中央公園 内 芦屋市グラウンド・ゴルフ愛好者による32ホールストロークプレーの個人戦。※賞品あり(男女別に1位～5位・参加賞・ホールインワン賞(指定コースのみ)・ラッキー賞) 所 グラウンド・ゴルフ愛好者・100人 費 300円(賞品代) 申 電話またはファクスで、9月30日(金)までに右記へ 問 芦屋市グラウンド・ゴルフ協会・久下(☎・☎31-6206)

## ●10月13日(木)

## 【音楽に合わせて楽しく健康づくり】

☎午後1時～2時30分 所 体育館・青少年センター多目的室3 内 “気負わず、楽しく、ゆったりと”…大きく深い呼吸と、ゆったりした動作で心身をリラックスさせ体調を整えます。年齢を問わず、どなたでも参加できます。 人 市民 問 芦屋木蘭花架拳協会・松岡(☎・☎22-7555)

## 【市民ペタンク会】

☎午後1時～5時 所 川西運動場 内 基本動作・試合形式のゲーム 人 市民 問 芦屋ペタンク協会・佐藤(☎0798-70-9980)

## ●10月14日(金)

## 【皆んなでニコニコ健康体操教室】

☎午前10時～11時30分 所 体育館・青少年センター剣道場 内 健康維持のため、体を動かしてみませんか?ゆるやかなストレッチ・リズム体操等 人 市内在住の成人女性のかた・15人 申 電話で下記へ 問 芦屋B・H体操クラブ・福本(☎・☎23-0407)

## ●10月15日(土)

## 【エンドレス学童野球交流体験会】

☎午前9時～午後5時 所 中央公園野球場 内 学童野球を通して、体験・交流を深め、健康・体力づくりに役立てましょう。 人 市内在住・在学の低学年の小学生 申 10月2日(日)までに、各コミスク(協会所属)のチームへ 問 芦屋野球協会・西村(☎・☎32-6516)

## 【ダンベル体操体験会】

☎午前10時～11時30分 所 市民センター 内 各自のペースで動ける簡単ダンベル体操、肩・腰・膝痛予防、体力づくりにゆるやかMyダンベル体操を楽しみましょう。 人 市民 申 電話またはファクスで下記へ 問 芦屋ダンベル体操めぐみクラブ・橋本(☎・☎35-0543)

## ●10月18日(火)

## 【しょうがい者とのスポーツ交流ひろば】

☎午後1時30分～3時30分 所 保健福祉センター運動室 内 フライングディスク・ボッチャ・風船バレーなどの軽スポーツ体験とゲーム・健康体操 人 市民 問 スポーツ推進課(☎22-7910/☎22-1633)

## ●10月23日(日)

## 【芦屋市陸上競技大会】

☎午前9時～午後5時 所 総合公園陸上競技場 内 <小学生>100m(4・5・6年男女)/800m(5・6年女子)/1,500m(5・6年男子)/4×100mリレー(男女)<中学生>100m(男女学年別)/200m(男女)/800m(男共通・女学年別)/1,500m(男学年別・女共通)/4×100mリレー(男女)/走幅跳(男女)<高校・一般>100m(男女)/3,000m(女子)/5,000m(男子)/走幅跳(男女) 人 市内在住・在勤・在学者(高校・一般は市外参加可)または市内のスポーツ団体に籍のあるかた。※小学生は1人1種目、中学生以上は1人2種目まで(リレーを除く)。小学生のリレーは、同一校以外も可。 申 はがき等に、種目・氏名・年令(学年・学校名)・連絡先(住所・電話番号)を記入し、10月15日(土)までに下記へ※団体は、男女別に団体申込書で 問 芦屋市陸上競技協会・上野(☎090-3994-8330/☎fwhs1820@nifty.com/〒659-0092 大原町25-11-202)

## 【芦屋市体育協会会長杯争奪弓道大会】

☎午前9時～午後6時 所 体育館・青少年センター弓道場 内 種目別競技大会および参加者全員の選手権大会 人 市内在住・在勤・在学並びに近隣在住の弓道経験者 費 200円 問 芦屋市弓道協会・山邊(☎・☎32-4882)

## 【新体力テスト測定会&amp;健康・体力づくり相談】

☎午後1時～5時 所 体育館・青少年センター競技場/川西運動場 内 気軽に体力テストを受けてみませんか。当日は日頃お悩みの健康・体力づくり(スポーツ)相談も実施します。 人 市民※小学生は要保護者同伴 申 タオル・体育館シューズ 申 所定の申し込み用紙に記入の上、10月18日(火)までにファクスまたは郵送で右記へ 問 スポーツ推進課(☎22-7910/☎22-1633/〒659-0072 川西町15-3)

## ●10月29日(土)

## 【レクスポ2016秋のウォーク&amp;バスツアー

## 「天橋立縦断ウォーク」】

☎午前8時15分～午後6時 所 集合場所)体育館・青少年センター 内 「股のぞき」で有名な天橋立をレッツウォーキング!松並木の道を秋の心地よい海風を感じながら楽しみましょう。他にも伊根の舟屋やお土産処など魅力がいっぱいの1日。 人 135人※市外のかたも可 費 1人4,500円・小学生以下2,500円 申 所定の申し込み用紙に記入の上、10月3日(月)までにファクスまたは郵送で下記へ 問 芦屋市レクリエーションスポーツ協会(☎22-7910/☎22-1633/〒659-0072 川西町15-3)