

コロナ禍ではありますが、ご自身の健康・体力の向上のため、この機会にスポーツを始めてみませんか？いつもと違うスポーツにチャレンジして

1日(土)

大会・講習会名	開催時間	場 所	内 容	募 集 対 象	参 加 料	申 込 方 法	申 込・問 い 合 せ 先	主 催
スポーツ啓発ポスター展	10月1日(土)～31日(月) ※体育館・青少年センター開館時間に限り	体育館・青少年センター2階ホール	「するスポーツ、みるスポーツ、ささえるスポーツ」の啓発および推進を目的に、市内小・中学生に募集したポスター全作品を掲示いたします。 ※新型コロナウイルス感染対策として、来場者の密状態を避けるため、学校ごとに期間を分散して展示します。	作品の募集は終了しています。	無料	どなたでも自由にご覧になれます。 ※来場する際は、マスク着用のうえ、なるべく大人数でのご来場はお控えください。	芦屋市教育委員会・スポーツ推進課 TEL 0797-22-7910 FAX 0797-22-1633 メール sport@city.ashiya.lg.jp 〒659-0072 芦屋市川西町15-3	芦屋市教育委員会 スポーツ推進課

2日(日)

サッカーボールとお友達になるサッカースクール	9:00～11:00	芦屋市総合公園 第2スポーツコート	サッカーボールを使ったエクササイズ サッカーボールを上手く蹴る(ける)コツ ミニゲーム 記念撮影 他 持ち物:サッカーが出来る服装、飲料、サッカーボール(あれば)	男女問いません 幼児・小学生～大人	無料	当日会場にて	芦屋市サッカー協会 滝谷 メール hanshinunited18@gmail.com	芦屋市サッカー協会
空手道体験	15:00～17:00	体育館・青少年センター1階剣道場・柔道場	基礎練習(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 ※新型コロナウイルス感染予防の為、内容を変更する場合があります。 事前に検温をして熱がないことを確認してください。 付き添いの保護者はマスクを着用してください。	幼児～一般	無料	当日会場にて	芦屋空手協会 高橋 TEL・FAX 078-854-5212	芦屋空手協会

5日(水)

スポーツウエルネス吹矢体験&競技会	(1部)12:50～13:40 (2部)13:50～14:40	体育館・青少年センター1階柔道場	(1部)12:50～13:40 スポーツウエルネス吹矢のルールと基本動作 (2部)13:50～14:40 クラス別競技会(初心者クラスなどクラス別)	18歳以上の方	50円 (マウスピース代)	当日会場にて	スポーツウエルネス吹矢芦屋支部 神崎 TEL 090-3035-3602 メール kitirouk@kcc.zaq.ne.jp	スポーツウエルネス吹矢 芦屋支部
-------------------	------------------------------------	------------------	---	---------	------------------	--------	--	---------------------

7日(金)

花の馬見丘陵公園ウォーキング	8:00～17:00頃	奈良県北葛城郡	阪神芦屋駅～近鉄五位堂駅～(かつらぎの道)～竹取公園～奈良県馬見丘陵公園(昼食)(花とみどりの時をすごしましょう)～近鉄池部駅～阪神芦屋駅 当日8:00に、芦屋市役所北側広場集合 持ち物:弁当・飲み物・雨具など マスク着用・ソーシャルディスタンス等ご協力下さい。	男女は問いませんが、 坂道はほとんどありませんが、 10km程度の距離を歩ける健康な方	交通費 約2,000円	前日までに右記へ申し込み 当日は芦屋市役所北側広場 芦屋ウォーキング協会(AWA)の 会旗付近に集合	芦屋ウォーキング協会 森 TEL・FAX 0797-22-1530 メール taforest20@mail.zaq.jp	芦屋ウォーキング協会
----------------	-------------	---------	--	---	----------------	---	---	------------

8日(土)

みんなで楽しくラジオ体操	6:30～7:00	松浜公園	指導員の実技を見ながら、正しく、楽しく、ラジオ体操をします。	どなたでもご参加いただけます。	無料	不要	芦屋市ラジオ体操普及会 西原 TEL・FAX 0797-38-3047	芦屋市ラジオ体操普及会
健康体操体験会	10:00～11:30	芦屋市民センター 公民館(別館)116多目的室	ストレッチ、ダンベル体操13種の動きで筋力低下予防、レクリエーション体操等	子供～大人	無料	右記連絡先にTEL、FAXにて	芦屋ダンベル体操めぐみクラブ 新村 TEL・FAX 0797-22-3950	芦屋ダンベル体操 めぐみクラブ
「歩けば健康になる」は本当の話 ～メタボもロコモも認知症も 予防できる根拠と具体的な 取り組み方法について～	10:00～12:00	体育館・青少年センター2階大会議室、ランニングデッキ	なぜ、ウォーキングなのか？ウォーキングの身体と脳への効果を知り、健康づくりの取り組み全体のレベルアップを図りましょう！	どなたでもご参加いただけます。	無料	9月28日(水)締切 所定の用紙に氏名・住所・電話(及びFAX)番号・年齢を記入の上、右記まで(FAX・メールでも可)	芦屋市教育委員会・スポーツ推進課 TEL 0797-22-7910 FAX 0797-22-1633 メール sport@city.ashiya.lg.jp 〒659-0072 芦屋市川西町15-3	芦屋市教育委員会 スポーツ推進課

9日(日)

市民トレッキング	9:00～15:00	六甲山系(東お多福山)	当日9:00に、阪急芦屋川駅北口広場集合 阪急芦屋川駅～高座の滝～風吹岩～横池～雨ヶ峠～東お多福山～土樋割～東お多福山山口バス停(一時解散)～左岸道～阪急芦屋川駅 解散	芦屋市民	400円	当日会場にて	芦屋登山会 黒畑 TEL・FAX 0797-38-5255	芦屋登山会
芦屋市ソフトテニスの日	9:00～17:00	芦屋公園テニスコート1・2番コート	参加者の状況に応じて、練習会、練習試合、また初心者体験教室など、一日ソフトテニスを満喫してもらいます。初心者用に貸しラケットも用意します。	年齢、性別、経験の有無を問いません。 ソフトテニスをしたい方、してみたい方、どなたでも大歓迎です。	無料	当日会場にて	芦屋市ソフトテニス協会ホームページ ↓ 「お問い合わせフォーム」より https://ashiya-stajimodofree.com/	芦屋市ソフトテニス協会
体協フェスタソフトボール大会	9:00～17:00	中央公園野球場	トーナメント方式にてソフトボール大会を開催し、優勝、準優勝チームを表彰に加え記念のトロフィー又は盾を贈呈します。	当協会に参加していないソフトボールチーム	1チーム 5,000円	9月19日(月・祝)までに 右記連絡先にメール 詳細は、芦屋市体育協会HPより http://www.ashiya-taikyo.jp/information/archives/5416	芦屋ソフトボール協会 田中 メール yoshi10283618@yahoo.co.jp	芦屋ソフトボール協会
ボール運動遊び教室	(第1部) 9:30～10:30 (第2部) 10:45～11:30	体育館・青少年センター1階競技場1	ボール運動遊びからチャンピオンに！ 子どもの発達段階に合わせた運動プログラムでリズム感や体を動かす器用さを育てます。 持ち物:室内用シューズ	(第1部) 小学1年生～3年生 (第2部) 幼児とその保護者	500円 ※保険料含む	右記連絡先にメール	芦屋ちゃいんど未来教室 久留島 TEL 080-3784-9250 FAX 078-777-7278 メール child.labo@gmail.com	芦屋ちゃいんど未来教室

※当事業は、「芦屋市新型コロナウイルス感染症対策社会体育施設の利用ガイドライン」に従い開催いたします。各行事主催者からの感染対策の指示にご理解の上、ご参加をお願いします。
 ※なお、今後の新型コロナウイルス感染状況次第では、当事業を一部延期・中止する場合がございます。あらかじめ、ご了承いただきますようお願いいたします。

芦屋市ホームページでもご覧いただけます。
 URL (<http://www.city.ashiya.lg.jp/sports/tairyokutukurikyoutyougekkan.html>)



事業にご参加いただいた方には、サコッシュをプレゼント!!
 是非スポーツにチャレンジしてみよう!!



コロナ禍ではありますが、ご自身の健康・体力の向上のため、この機会にスポーツを始めてみませんか？いつもと違うスポーツにチャレンジして

9日(日)

大会・講習会名	開催時間	場 所	内 容	募 集 対 象	参 加 料	申 込 方 法	申 込・問 い 合 せ 先	主 催
秋のファミリースポーツのつどい	13:30~15:00 (受付13:15~)	体育館・青少年センター1階競技場	親子ふれあい体操、なわとびチャレンジ、ボール運動(なげる、とる、ける、とめる)	幼児(4~6歳の就学前のこども)と保護者(必ず子ども1人に対して保護者1人以上の組) 先着25組(先着順)	無料	9月20日(火)締切 所定の用紙に氏名・住所・電話(及びFAX)番号・年齢を記入の上、右記まで(FAX・メールでも可)	芦屋市教育委員会・スポーツ推進課 TEL 0797-22-7910 FAX 0797-22-1633 メール sport@city.ashiya.lg.jp 〒659-0072 芦屋市川西町15-3	芦屋市教育委員会 スポーツ推進課

10日(月・祝)【スポーツの日】

レッツトライ! エンジョイテニス!	(第1部) 9:30~10:45 (第2部) 11:00~12:15	芦屋公園テニスコート 1・2番コート	キッズ対象の初心者向けテニス体験教室 ①第1部 9:30~10:45 定員24名 ②第2部 11:00~12:15 定員24名	4歳~小学3年生	600円	9月1日(木)午前10時~ 9月30日(金)に 芦屋市テニス協会ホームページ https://ashiya-tennis.com の専用フォームから申し込み。 専用フォームは申し込み開始時間 になりましたら掲載されます	芦屋市テニス協会 TEL 0797-22-3852 芦屋市テニス協会ホームページ ↑ https://ashiya-tennis.com	芦屋市テニス協会
ゴルフワンポイントレッスン	13:30~16:00	芦屋カンツリー倶楽部 打球練習場	30分単位でレッスン受講者4人に対し2人のプロがレッスンを対応します。 30分/コマで5コマを予定しています。	18歳以上の芦屋市在住・在勤者	無料	9月1日(木)~9月30日(金)に 芦屋カンツリー倶楽部ホームページ 「最新情報」から申込書をダウンロードしFAXにて倶楽部まで申込み	芦屋市ゴルフ協会 TEL 0797-31-0501 FAX 0797-32-1824 芦屋市カンツリー倶楽部ホームページ ↑ https://www.ashiya-cc.or.jp	芦屋市ゴルフ協会

12日(水)

令和4年度 芦屋市長杯 G・G(グラウンド・ゴルフ) 交流大会	12:00~16:30	中央公園芝生広場	グラウンド・ゴルフを通じて会員と一般市民との交流を深めます。 愛好者による32ホールストロークプレー個人戦。	芦屋市民(グラウンド・ゴルフ愛好者)	500円	9月30日(金)までに 右記連絡先にTEL、FAXまたはメール	芦屋市グラウンド・ゴルフ協会 去来川 TEL・FAX 0797-23-1590 メール isagawa@nifty.com	芦屋市グラウンド・ゴルフ協会
--	-------------	----------	---	--------------------	------	------------------------------------	--	----------------

16日(日)

芦屋を再発見!! ウォーク&レクツアー	10:00~15:30	芦屋市総合公園 芝生広場・ 第2スポーツコート、 南芦屋浜周辺	まだまだバスでの移動には不安があるため、今年は「ウォーク&バスツアー」を「ウォーク&レクツアー」に変えて開催します。 午前は秋晴れの南芦屋浜周辺を健康ウォーク、仲間と昼食を楽しみ、午後は手軽に楽しめるニュースポーツ(今話題の「モルック」や「公式ワナゲ」、「スナッグゴルフ」)を体験しましょう!	定員100名(先着順) どなたでもご参加いただけます。	大人500円 子ども300円	10月6日(木)までに 右記連絡先にTEL、FAXまたははがき	芦屋市レクリエーションスポーツ協会 TEL 0797-22-7910 FAX 0797-22-1633 〒659-0072 芦屋市川西町15-3	芦屋市レクリエーション スポーツ協会
------------------------	-------------	--	---	--------------------------------	-------------------	------------------------------------	--	-----------------------

21日(金)

皆んなでニコニコ健康体操教室	10:00~11:30	体育館・青少年センター1階剣道場	ストレッチ、ラジオ体操1・2、会場内でのウォーク リズム体操、タオル等手具をつかって筋トレ、脳トレゲーム等	芦屋市在住の女性 年齢は問いません	無料	右記連絡先にTEL、FAXにて予約 または当日会場にて	芦屋B・H体操クラブ 北川 TEL・FAX 0797-22-1949	芦屋B・H体操クラブ
----------------	-------------	------------------	--	----------------------	----	--------------------------------	--	------------

22日(土)

リズム体操教室	13:00~14:00	体育館・青少年センター1階剣道場	リズムや音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう! リズム運動は、すべての運動の基礎となる能力を育てます。	幼児~小学3年生	500円 ※保険料含む	右記連絡先にメール	芦屋ちゃいんど未来教室 久留島 TEL 080-3784-9250 FAX 078-777-7278 メール child.f.labo@gmail.com	芦屋ちゃいんど未来教室
---------	-------------	------------------	---	----------	----------------	-----------	---	-------------

23日(日)

アスロン成果発表会	9:00~17:00	体育館・青少年センター1階競技場	器械体操の発表会 跳び箱、鉄棒、マットの種目を複合し、自分の最高難度の技を試技します。	幼児(3歳)~小学生	300円	右記連絡先にTELまたはメール	特定非営利活動法人アスロン 小深田 TEL 0797-25-1684 FAX 0797-25-1685 メール info@athlon.jp	特定非営利活動法人アスロン
-----------	------------	------------------	--	------------	------	-----------------	--	---------------

29日(土)

ロードマラソン、フルマラソン への挑戦 ~リスクを減らし、安全に、 楽しく、走るための 理論と実践法~	10:00~12:00	体育館・青少年センター2階大会議室、 ランニングデッキ	安全に、楽しくロードレース、フルマラソンを走るための「準備」と「マネジメント」 について学びましょう!	どなたでもご参加いただけます。	無料	10月19日(水)締切 所定の用紙に氏名・住所・電話(及びFAX)番号・年齢を記入の上、右記まで(FAX・メールでも可)	芦屋市教育委員会・スポーツ推進課 TEL 0797-22-7910 FAX 0797-22-1633 メール sport@city.ashiya.lg.jp 〒659-0072 芦屋市川西町15-3	芦屋市教育委員会 スポーツ推進課
---	-------------	--------------------------------	--	-----------------	----	---	--	---------------------

30日(日)

新体力テスト測定会& 健康・体力づくり相談	13:00~17:00	体育館・青少年センター1階競技場、 川西運動場	文部科学省制定新体力テスト(握力、上体起こし、長座体前屈など) ※持ち物:タオルと体育館用シューズ ①前半の部 13:00~14:30(12:45受付開始) ②後半の部 15:15~16:45(15:00受付開始)	6歳~79歳(各部とも35人) ※小学生参加の場合は、保護者同伴で お願いします	無料	10月21日(金)締切 所定の用紙に氏名・住所・電話(及びFAX)番号・年齢・参加回数(回)、参加希望時間帯を記入の上、右記まで(FAXでも可)	芦屋市教育委員会・スポーツ推進課 TEL 0797-22-7910 FAX 0797-22-1633 メール sport@city.ashiya.lg.jp 〒659-0072 芦屋市川西町15-3	芦屋市教育委員会 スポーツ推進課
--------------------------	-------------	----------------------------	--	--	----	---	--	---------------------

※当事業は、「芦屋市新型コロナウイルス感染症対策社会体育施設の利用ガイドライン」に従い開催いたします。各行事主催者からの感染対策の指示にご理解の上、ご参加をお願いします。
※なお、今後の新型コロナウイルス感染状況次第では、当事業を一部延期・中止する場合がございます。あらかじめ、ご了承いただきますようお願いいたします。

芦屋市ホームページでもご覧いただけます。
URL (<http://www.city.ashiya.lg.jp/sports/fairyokufukurikyoutyougekkan.html>)



事業にご参加いただいた方には、サコッシュをプレゼント!!
是非スポーツにチャレンジしてみよう!!