

10月

1 火

スポーツ啓発
ポスター展



2 水



スポーツウエルネス
吹矢体験&競技会

6 日

秋のファミリー
スポーツのつどい



市内で行われる
イベントを紹介！
普段やったこと
のないスポーツにも
ぜひチャレンジして
みてください！
※詳細は裏面へ



←芦屋市
HPからも
ご確認
頂けます

12 土

皆で楽しく
ラジオ体操



13 日

市民トレッキング



ソフトテニスの日



空手道体験会



14 月・祝

日本拳法体験会



レッツトライ！
エンジョイテニス！



各イベントに参加された方へ
ネックウォーマーをプレゼント！



紐で調整できるので
首回りにピッタリとフィットします！
紐を絞れば帽子にもなって便利！
寒い時期の防寒対策として
お役立てください！

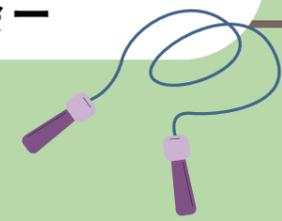
18 金

みんなニコニコ
健康体操



20 日

競技なわとびを
やってみよう！
—なわとび講習と
検定会—



22 火

芦屋市長杯
グラウンド・ゴルフ
交流大会



27 日

市民スポーツ
フェスタ



スポーツ啓発ポスター展
10/31 (木) まで

令和6年度 体力づくり強調月間 開催事業

2024.10.1~2024.10.31
10月は体力づくり強調月間です
この機会にスポーツを始めてみませんか？
スポーツの秋を楽しみましょう！

体力づくり強調月間についての問い合わせ先
芦屋市 企画部 国際文化推進室 スポーツ推進課

TEL: 22-7910 FAX: 22-1633

スポーツウエルネス吹矢 体験&競技会

10月2日(水)
【第1部】
12:50~13:40
【第2部】
13:50~14:40
事前申込
不要

- 主催** スポーツウエルネス吹矢芦屋支部
- 場所** シンコーススポーツ体育館・青少年センター柔道場
- 内容** 【第1部】スポーツウエルネス吹矢のルールと基本動作
【第2部】クラス別競技会
- 対象** 成人男女 **費用** 100円 (マウスピース代)
- 問合せ** 小松 TEL:080-9122-2145

秋のファミリー スポーツのつどい

10月6日(日)
10:30~12:00
13:00~14:30

- 主催** 芦屋市
- 場所** シンコーススポーツ体育館・青少年センター競技場1,2
- 内容** 親子ふれあい体験・なわとびチャレンジかけっこチャレンジ
- 対象** 4歳~6歳の就学前のこどもと保護者
- 費用** 無料
- 問合せ** 芦屋市企画部国際文化推進室
スポーツ推進課
TEL:22-7910 FAX:22-1633

皆で楽しく ラジオ体操

10月12日(土)
6:30~7:00
事前申込
不要

- 主催** 芦屋市ラジオ体操普及会
- 場所** 芦屋(松浜)公園
- 内容** 皆で楽しく正しいラジオ体操をやりましょう。
- 対象** どなたでも **費用** 無料
- 問合せ** 西原 美津夫 TEL:38-3047

市民トレッキング 東お多福山登山

10月13日(日)
9:00~15:00

- 主催** 芦屋登山会
- 場所** 六甲山系(東お多福山)
- 内容** 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~ロックガーデン~
風吹き岩~雨ヶ峠~東お多福山~土樋割峠~
東お多福バス停(一次解散)
- 対象** 一般市民及び登山会会員 **費用** 一般市民500円
- 問合せ** 芦屋登山会 黒畑 TEL・FAX:38-5255
- 申込み** TEL,FAX等にて上記へ前日までに申込

ソフト テニスの日

10月13日(日)
9:00~17:00
事前申込
不要

- 主催** 芦屋市ソフトテニス協会
- 場所** 西浜公園テニスコート
- 内容** 基礎練習を協会員が指導します。
- 対象** 在住の初心者から小学生~高校生経験者また一般の方 **費用** 200円
- 問合せ** 丸山 二郎
TEL:080-8322-8164
FAX:078-451-4022
Eメール:tjem1356@docomo.ne.jp

空手道体験会

10月13日(日)
15:00~17:00
事前申込
不要

- 主催** 芦屋空手協会
- 場所** シンコーススポーツ体育館・青少年センター柔剣道場
- 内容** 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
- 対象** 幼児~一般(親子参加歓迎)
- 費用** 無料
- 問合せ** 末菅 雅彦 TEL:080-3054-0915

日本拳法体験会

~日本拳法を楽しもう!~

10月14日(月・祝)
9:00~11:50
事前申込
不要

- 主催** 日本拳法芦屋
- 場所** シンコーススポーツ体育館・青少年センター柔剣道場
- 内容** 日本拳法の楽しさを知ってもらう。
- 対象** 幼児から成人男女 **費用** 無料
- 問合せ** 黒田 敦子
TEL:090-6553-2699 FAX:32-9403
Eメール:kk19850731@gmail.com

レッツトライ! エンジョイテニス!

10月14日(月・祝)
【第1部】
9:30~10:45
【第2部】
11:00~12:15

- 主催** 芦屋市テニス協会
- 場所** 芦屋公園テニスコート 1番コート
- 内容** キッズ対象の初心者向けテニス教室
※各部定員12名
- 対象** 4歳~小学3年生までのテニス初心者
【第1部】4歳~年長(幼稚園児)
【第2部】小学1年生~3年生
- 費用** 600円 **問合せ** Eメール:ashiyatennis@gmail.com
- 申込み** 9/20(金)10:00~10/8(火)までの期間に芦屋市テニス協会HPの専用フォームから →

みんなでニコニコ 健康体操

10月18日(金)
10:00~11:30
事前申込
不要

- 主催** 芦屋B・H体操クラブ
- 場所** シンコーススポーツ体育館・青少年センター剣道場
- 内容** ストレッチ体操、ラジオ体操1,2ウォークリズム体操、筋トレ等
- 対象** 芦屋在住の女性 年齢不問
- 費用** 無料 **問合せ** 北川 圭子
TEL・FAX:22-1949

競技なわとびを やってみよう!

~なわとび講習会と検定会~

10月20日(日)
10:00~11:00

- 主催** 芦屋ロープスポーツ連盟
- 場所** シンコーススポーツ体育館・青少年センター競技場1,2
- 内容** 縄跳びの基本的な跳び方や技の説明を行う講習会JNF日本なわとび競技連盟に則った技の跳び方講習会と検定会
- 対象** 芦屋市内在住の小学生以上
- 費用** 未成年:500円、成人:1,000円
※公認検定会後に認定希望であれば別途必要
- 問合せ** 和田 茜 TEL:080-3804-7571
Eメール:info@jnf-nawatobi.com
- 申込み** メールまたはQRコードより申込み

令和6年度芦屋市長杯 グラウンド・ゴルフ 交流大会

10月22日(火)
9:00~16:00

- 主催** 芦屋市グラウンド・ゴルフ協会
- 場所** 中央公園芝生広場
- 内容** 広く芦屋市民と、加えて阪神間のグラウンド・ゴルフ愛好者を招いて芦屋市長杯GG交流大会を行います。グラウンド・ゴルフの普及と参加者との交流を通しての健康維持が目的となります。
- 費用** 1,000円 **対象** 芦屋市民及び阪神間のグラウンドゴルフ愛好者
- 問合せ** 会長 谷本 隆
TEL・FAX:32-6439
- 申込み** 電話、FAX

市民スポーツフェスタ

10月27日(日)
13:00~16:00
事前申込
不要

- 主催** 芦屋市スポーツ推進委員会
芦屋市
- 場所** シンコーススポーツグラウンド
- 内容** ステージ発表やニュースポーツ体験など
- 対象** どなたでも
- 費用** 無料
- 問合せ** 芦屋市企画部国際文化推進室
スポーツ推進課
TEL:22-7910 FAX:22-1633
Eメール:sport@city.ashiya.lg.jp

スポーツ啓発ポスター展

10/1(火)~10/31(木)

- 主催** 芦屋市企画部国際文化推進室スポーツ推進課
- 内容** 市内小・中学生に募集したポスター全作品を掲示
- 問合せ** TEL:22-7910 FAX:22-1633
- 場所** シンコーススポーツ体育館・青少年センター 2階ホール
- 費用** 無料
- 対象** 作品の募集は終了しています
- 申込み** どなたでも自由にご覧ください