

10月

1

2

3 土



少年少女カヌー
体験教室

4 日

貯筋運動普及
研修会

空手道体験



5

6

7 水



スポーツウェルネス
吹き矢体験会 & 競技会

8

9



10 土

皆で楽しく
ラジオ体操



11 日

市民トレッキング
(東お多福山)



12 月・祝

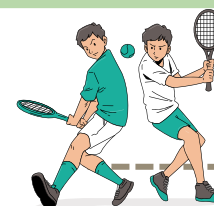


市民スポーツフェスタ



芦屋スポーツ協会フェスティバル

フットサル・モルック・バレーボール・弓道・日本拳法・古典ヨガ・硬式テニス・ゴルフ



ソフトテニスの日



レッツトライ！エンジョイテニス！



13

14

15

16 金

みんなのニコニコ健康体操

令和8年度
グラウンドゴルフ大会



17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

各イベントに参加された方へ
オリジナルグッズをプレゼント！



スポーツ啓発ポスター展
11/1（日）まで

公式ワナゲ市民大会
11/30（月）まで

市内で行われるイベントを紹介！※詳細は裏面へ

令和8年度 体力づくり強調月間 開催事業

2026.10.1～2026.10.31

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



少年少女
カヌー体験教室

10月3日(土)
9:30~11:00
12:00~13:30

主催

芦屋市・兵庫県立海洋体育館

場所

兵庫県立海洋体育館（芦屋マリンセンター）

内容

カヌーを体験してみよう
講師：芦屋市カヌー協会指導者

対象

市内在住の小学4.5.6年生

費用

無料（主催者側で損害保険に加入します）

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
メール:sport@city.ashiya.lg.jp

貯筋運動
普及研修会

10月4日(日)
9:45~17:00

主催

公益財団法人・健康・体力づくり事業財団
（共催）特定非営利活動法人アスロン

場所

シンコースポーツ体育館・青少年センター 大会議室

内容

「貯筋運動」の理念と基本を習得する入門編の研修会

対象

地域の健康・体力づくりに貢献したい方、指導者、スポーツ推進委員、シニアリーダー等

費用

6,600円（教材、保険代等）

問合せ

公益財団法人・健康・体力づくり事業財団 事業部
TEL:03-6430-9114
メール:seminar@health-net.or.jp

空手道体験

10月4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（動きやすい服装で来てください）

問合せ

末菅 雅彦 TEL:080-3054-0915

スポーツウェルネス
吹矢体験会&競技会

10月7日(水)
12:30~14:30
事前申込
不要

主催

スポーツウェルネス吹矢芦屋支部

場所

シンコースポーツ体育館柔道場

内容

（はじめに）：スポーツウェルネス吹矢の健康効果
1部：スポーツウェルネス吹矢の基本動作
2部：クラス別競技会（初心者クラス、経験者クラス）

対象

成人

費用

100円（マウスピース代）

問合せ

小松 里遠治 TEL:080-9122-2145

皆で楽しく
ラジオ体操

10月10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。
ラジオ体操第一、第二、みんなの体操

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
東お多福登山

10月11日(日)
9:00~14:00

主催

芦屋登山会

場所

東お多福山

内容

9時に阪急芦屋川駅前広場に集合
高座の滝～ロックガーデンから東お多福山を
登り、東お多福山登山口バス停で解散

対象

一般市民、登山会会員

費用

無料

問合せ

黒畑 實 TEL:38-5255

ソフト
テニスの日

10月12日(月・祝)
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（2面）

内容

基礎練習を協会員が指導します。

対象

市内在住の初心者から
小学生～高校生経験者
また一般の方

費用

200円/1名

問合せ

丸山 二郎
TEL:080-8322-8164
FAX:078-451-4022
メール:tjem1356@docomo.ne.jp

レッツトライ！
エンジョイテニス！

10月12日(月・祝)
9:30~12:15

主催

芦屋市テニス協会

場所

芦屋公園テニスコート（1・2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20名(年齢に応じてクラス分けをします)

対象

4歳～小学3年生までのテニス初心者
【第1部】9時30分～10時45分
【第2部】11時～12時15分

費用

600円/1名

問合せ

メール:ashiyaatennis@gmail.com

申込み

9/19(土)10:00～10/9(金)
までの期間に芦屋市テニス協会の
HP専用フォームから⇒

芦屋スポーツ協会
フェスティバル

10月12日(月・祝)
一部事前申込制
※時間等については
市HPに掲載

主催

スポーツ協会

場所

・
【シンコースポーツ体育館、青少年センター】
フットサル、モルック、バレーボール、日本拳法、
弓道、古典ヨガ（※古典ヨガのみ有料・予約可）
【ユナイテッドスタジアム芦屋】
硬式テニス（※有料・事前申込制）
【芦屋カンツリー倶楽部】
ゴルフの体験

費用

無料 ※一部有料プログラムあり

対象

芦屋市民
（幼児～シニア）

問合せ

半田 篤 TEL:090-8194-1175
メール:handa0606@gmail.com

市民スポーツフェスタ

10月12日(月・祝)
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
メール:sport@city.ashiya.lg.jp

みんなのニコニコ
健康体操

10月16日(金)
10:00~11:30
事前申込不要
予約可

主催

芦屋B・H体操クラブ

場所

シンコースポーツ体育館・青少年センター
剣道場

内容

ラジオ体操1,2 ストレッチ ウォークダンス
ゴムを使った筋トレ等
がんばりすぎない、やさしく、楽しく体を動かしましょう

対象

芦屋在住の女性 年齢不問

費用

無料

問合せ

森本 知代子
TEL・FAX:078-453-6717

令和8年度
グラウンドゴルフ大会

10月16日(金)
13:00~16:00

主催

芦屋市グラウンド・ゴルフ協会

共催

芦屋市老人クラブ連合会

場所

中央公園芝生広場

内容

芦老連及びAGGAの会員と芦屋市民の参加により行
います。多くの市民の方へのグラウンドゴルフの普及
と参加者の交流を通しての健康維持が目的です。

費用

無料

対象

芦屋市民のグラウンドゴルフ愛好者

問合せ

芦屋市グラウンド・ゴルフ協会 去来川
TEL・FAX:23-1590
メール:isagawa@nifty.com

申込み

郵送、FAX、メール

スポーツ啓発ポスター展

主催

芦屋市企画部国際文化推進室
スポーツ推進課

場所

シンコースポーツ体育館・青少年センター
2階ホール

対象

作品の募集は終了しています。

問合せ

TEL:22-7910 FAX:22-1633

申込み

どなたでも自由にご覧下さい

10/1(木)
～11/1(日)

公式ワナゲ市民大会

主催

芦屋市企画部国際文化推進室
スポーツ推進課

内容

各イベントや個人で実施した公式ワナゲの記録を
市に提出→上位10位以内には賞状を送付します

対象

どなたでも

費用

無料

問合せ

TEL:22-7910 FAX:22-1633

申込み

12月4日(金)までに記録用紙を
問合せ先またはHPから提出

10/1(木)
～11/30(月)

10/12のスポーツフェスタにも
ブースを設置します！