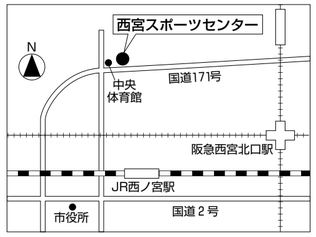
楽しみながら運動不足を解消！

各種スポーツ教室ご利用ください

西宮スポーツセンターは、各施設で多彩な教室を開催しています。皆さん、目ごろ運動不足を感じていませんか？体力に合わせて、新しいスポーツにチャレンジしていきましょう！



西宮スポーツセンター
☎0798・73・7581

ソフトジャズダンス
エアロビクス
太極拳

西宮スポーツセンター（河原町1―24―上図参照）は、様々な体操やダンスなどの教室を開催しています＝表①参照。入会金や年会費は不要です。お好みの教室を選んで、どしどしご参加ください。

マシーンジムやゴルフ練習場も

同センターには、マシーンジムとゴルフ練習場があります。

マシーンジムでは、同センターのインストラクターが分かりやすくアドバイスしますので、初心者でも気軽に利用できます。また、ゴルフ練習場は打ち放題になっています。いずれも時間制限はありません。トレーニング後、ふろの利用もできます。

【利用料】それぞれ1人1回500円。便利な回数券もあり

【営業時間】月曜～土曜…午前10時～午後8時▽日曜・祝日…午前10時～午後5時

【休館日】第4月曜

公園・体育館でも教室開く

同センターは、各公園・体育館でも、様々な教室を開催しています＝表②・③参照。硬式テニスや各種体操、クォーターテニスなど楽しいメニューがいっぱいです。皆さんのご参加をお待ちしています。

表①　西宮スポーツセンターで開催する教室

教室名	曜日	時間	対象	受講料	内容
スタジオボクシング	月	18：30～20：00	一般	4500円	フットワーク・パンチングなどでシェイプアップはもちろん、腰痛・肩こりにも効果的
リフレッシュ体操（健康体操）	火	10：00～11：00	一般	4000円	「ちょっと最近運動不足かな」という人にお勧めです。ウォーキングやストレッチなどで軽く汗を流します
	木	11：15～12：15	一般		
ソフトジャズダンス	火	10：00～11：30	一般	5000円	ダンスが好きな人なら大歓迎。簡単な振り付けを音楽に合わせて踊ります
初心者エアロビクス	火	13：00～14：00	一般	4000円	リズムに乗って楽しく汗を流します。有酸素運動で余分な脂肪燃焼に効果あり
ダンベルエアロ	水	19：00～20：00	一般	4000円	エアロビクスで汗を流した後、身体の各部分をダンベルで引き締めます
ヨーガ	木	10：00～11：30	一般	4000円	インド古来の健康法で、西洋式ストレッチの原点。自分のペースでリラックス
ダンベル体操	木	10：00～11：00	一般	4000円	筋肉を増やし脂肪を燃焼します。健康づくり・ダイエットにお勧め
体力アップ（マシンなど）	木	18：30～20：00	一般	5000円	ウォーキング・筋力トレーニングなどで全身運動をした後、マシーンジムで体力アップ
太極拳	金	14：00～16：00	一般	5000円	ゆったりとした円運動の中で、全身の筋肉・関節を動かします。今より10歳若返りませんか
ストリートダンス	金	19：00～20：30	一般	6000円	今流行のファンクやヒップホップ、リズムに合わせて「Let's dance」
スポーツチャンバラ	土	13：30～15：00	小学生	2400円	「小太刀護身道」という身を守るための武道が原点。思い切り打ち合っても痛くありません

注）回数は各教室とも月4回（スタジオボクシングは月3回）▶受講料は1カ月分
▶申込は同センターへ来館を（電話申込不可）

ボールエクササイズ	期間…5／7～7／16の月曜（9回）▷時間…11：00～12：00▷対象…一般▷受講料…1カ月2400円▷受付日時…4／16、11：00（電話申込不可。希望者多数の場合抽選）	直径65㌢のボールを使っての全身運動です。バランスを楽しみながらシェイプアップ
やさしい操整体	期間…5／11～7／6の金曜（9回）▷時間…13：00～14：30▷対象…一般▷受講料…1万円▷受付日時…4／20、13：00（電話申込不可。希望者多数の場合抽選）	体のゆがみからくる異常（痛み・しびれ・不調など）を自分で体を動かしながら調整します

表②　各公園で開催する硬式テニス教室

曜日	時間	対象
《樋之池公園》　☎0798・70・1932		
月・水・金	9：20～10：50	18歳以上
	11：00～12：30	
《鳴尾浜臨海公園》　☎0798・43・0200		
水・土	9：20～10：50	18歳以上
月	11：00～12：30	
	19：30～21：00	
	19：30～21：00	小学生～高校生
《流通東公園》　☎078・903・3801		
月・水・日	9：00～10：30	18歳以上
《塩瀬中央公園》　☎0797・62・2565		
火・木・土	9：20～10：50	18歳以上
火・木・土・日	11：00～12：30	
木	19：30～21：00	
火・木	13：30～15：00	試合出場をめざす人
土	19：30～21：00	小学生～高校生
日	9：20～10：50	
《浜甲子園運動公園》　☎0798・43・8787		
火・日	9：20～10：50	18歳以上
火	19：00～20：30	
金	17：30～19：00	
月・金	17：30～19：00	小学生～高校生
月	19：00～20：30	
火・水・木・金・土・日	19：30～21：00	
木	15：00～16：00	3歳～6歳
木	16：00～17：00	小学1・2年

注）受講料はチケット払い制（4回チケット…6000円、11回チケット…1万5000円）。ただし、浜甲子園運動公園の木曜教室（2コース）は、4回チケット4000円、11回チケット1万円▶随時受付中（電話申込不可）

表③　各体育館で開催する教室

教室名	期間	曜日	時間	対象	受講料	受付日時
《中央体育館》　☎0798・74・0720						
※「幼児体操」の対象は、平成7年4月2日～9年4月1日生まれの子供						
※「小学生ミニバスケットボール」、「小学生バレーボール」の受講料は1カ月分						
幼児体操	4／27～7／13	金	15：15～16：45	未就学児	4400円	4／18、15：00
中級バドミントン	5／8～7／10	火	11：15～12：45	一般	5500円	4／19、11：00
中級卓球	5／8～7／10	火	11：15～12：45	一般	5500円	4／19、13：00
小学生ミニバスケットボール	5／8～10／23	火	17：15～18：45	小学4年～6年	1600円	4／19、15：00
小学生バレーボール	5／9～10／24	水	17：15～18：45	小学4年～6年	1600円	4／20、15：00
さわやか体操	5／10～7／26	木	11：00～11：55	一般（40歳以上）	4200円	4／26、11：00
リフレッシュ＆シェイプ	5／10～7／26	木	12：00～12：55	一般	4200円	4／26、13：00
中級クォーターテニス	5／16～7／18	水	13：15～14：45	一般	4000円	4／20、13：00
《中央体育館分館》　☎0798・67・0771						
ペタンク体験会	5／10～5／17	火・木	10：00～12：00	一般	750円	4／26、9：45
《今津体育館》　☎0798・48・4828						
※「幼児体操」の対象は、平成7年4月2日～9年4月1日生まれの子供						
初心者クォーターテニス	5／1～7／24	火	13：15～14：45	一般	5500円	4／17、10：00
さわやか体操	5／7～7／23	月	9：00～9：55	一般（40歳以上）	4200円	4／16、11：00
リズムダンベル	5／7～7／23	月	10：00～10：55	一般（女性）	4200円	4／16、11：30
幼児体操	5／7～7／23	月	15：00～16：30	未就学児	4800円	4／16、10：00
リフレッシュ＆シェイプ	5／8～7／24	火	10：00～10：55	一般	3500円	4／24、10：00
《鳴尾体育館》　☎0798・46・1333						
※「小学生ミニバスケットボール」の受講料は1カ月分						
小学生サタデースポーツ	4／28～7／14	2・4土	11：00～12：30	小学1年～3年	2400円	4／14、10：00
初心者クォーターテニス	5／11～7／13	金	13：15～14：45	一般	5000円	4／27、10：00
小学生ミニバスケットボール	5／11～10／26	金	17：15～18：45	小学4年～6年	1600円	4／20、10：00
《甲武体育館》　☎0798・52・5293						
※「ストレッチ」、「お目覚め30分体操」の受講料は1回分						
※「小学生ミニバスケットボール」の受講料は1カ月分						
ストレッチ	4／13～7／27	金	9：15～9：45	一般	150円	当日、9：00
お目覚め30分体操	4／18～7／25	水	9：15～9：45	一般	150円	当日、9：00
初心者卓球	4／24～6／26	火	11：15～12：45	一般	4000円	4／17、10：00
幼児体操	4／25～7／11	水	15：15～16：45	次年度就学児	4800円	4／18、11：00
小学生ミニバスケットボール	5／10～10／25	木	17：15～18：45	小学4年～6年	1600円	4／26、10：00
《北夙川体育館》　☎0798・70・2222						
※「小学生ミニバスケットボール」の受講料は1カ月分						
活（イキ）活（イキ）サタデー	4／21～7／14	土	9：15～10：45	一般（40歳以上）	5000円	4／14、9：45
ストレッチ	4／23～7／16	月	9：30～10：00	一般	1800円	4／16、9：30
小学生体操A	4／24～7／10	火	15：30～17：00	小学1年～3年	4000円	4／17、9：30
初心者クォーターテニス	4／25～7／11	水	11：15～12：45	一般	6000円	4／18、11：15
小学生体操B	4／25～7／11	水	17：15～18：45	小学1年～3年	4800円	4／18、10：15
ダンベル体操	5／1～7／24	火	11：00～11：55	一般（女性）	3500円	4／24、11：00
エアロビクス（ビギナー）	5／10～7／12	木	11：15～12：45	一般	5000円	4／26、11：15
小学生ミニバスケットボール	5／10～10／25	木	17：15～18：45	小学4年～6年	1600円	4／26、10：15
《流通東公園体育館》　☎078・903・3801						
初心者バドミントン	4／21～6／16	土	11：15～12：45	一般	4000円	4／14、10：00
小学生体操	4／23～7／16	月	17：15～18：45	小学1年～3年	4800円	4／16、11：00
幼児体操	4／26～7／19	木	15：15～16：45	次年度就学児	4800円	4／19、11：00
中級クォーターテニス	5／7～6／25	月	13：15～14：45	一般	4000円	4／23、11：00
ストレッチ	5／10～7／19	木	9：30～10：00	一般	1500円	4／26、10：00
シェイプアップ	5／10～7／19	木	10：00～10：55	一般（女性）	3500円	4／26、11：00

注）回数は各教室で異なりますので問合せを▶申込は受付日時に各体育館へ来館を（電話申込不可）。希望者多数の場合抽選（市内在住・在勤者優先。ただし、受付日時において定員に満たない場合、市外在住者も参加可）

スポーツクラブ21ひょうご
心豊かな地域づくりに向けて
平成17年度までに順次設置

みんなで仲良くスポーツライフ

県は、小学校区ごとに地域スポーツクラブの設置を支援する「スポーツクラブ21ひょうご」事業を進めています（平成17年度までに順次実施）。豊かなスポーツライフの実現と、子供の健やかな成長や地域コミュニティづくりを図るものです。

スポーツクラブの特色として、①複数の種目を実施し、会員は種目を選択できる、②子供から高齢者まで地域の皆さんが気軽に参加できる、③小学校区を基本単位に、地域の小学校施設などを活動拠点としてクラブハウスを設置し、会員相互の交流を図る、④会費制による自主運営（設立当初は県の補助あり）などが挙げられます。

《西宮市における取り組み状況》

市は「スポーツクラブ21ひょうご」西宮市推進委員会を設置し、具体的な事業実施についての審議を行っています。同委員会は、地区体育振興会をはじめとするスポーツ関係団体、青少年育成関係団体などのメンバーで構成されています。

スポーツクラブの設立については、小学校区ごとに結成され、地域スポーツ活動の中心的な役割を担っている各地区体育振興会を主体として、地域団体や学校など地域に呼びかけ、進めていきます。なお、体育振興会が組織されていない地区は、地域で協議することになります。

スポーツクラブ設立に伴い、各地区体育振興会は、スポーツクラブ21へ順次移行していきます（平成13年度は2地区の予定）。事業内容については、各地区体育振興会が現在実施している事業を継続することを基本として、新たに実施可能な種目や事業があれば追加していくなど、順次体制を整えていきます。なお、移行する時期が地域により異なりますので、移行時点で、各地域に活動内容などをお知らせします。

皆さんもスポーツクラブの会員として、また役員や指導者として参加し、スポーツを通じて健康づくり、仲間づくりを始めていきましょう。

体育振興会の事業を継続しながら移行

【問合せ先】市スポーツ振興課（0798・74・0554）

甲子園西宮国際マラソン

大会を盛り上げよう
ボランティア募集中

皆さんの温かいご協力を―12月23日に開催される「甲子園西宮国際マラソン」のボランティアを募集しています。ボランティアの内容は、走路上での給水、各会場での誘導や整理などです（時間は、おおむね午前8時からの予定）。

大会は、阪神甲子園球場前をスタート地点に、フルマラソン（コースは西宮浜→甲子園浜→武庫川河川敷→阪神パーク）、10マイル（西宮浜→芦屋浜→芦屋中央公園）、小学生駅伝（阪神甲子園球場を周回）が行われます。阪神・淡路地域の多彩な魅力と震災復興が進む姿を国内外にアピールする「Ｓｅｅ阪神・淡路キャンペーン」事業の1つです。あなたの力で大会を盛り上げてください。

申込は同マラソン推進協議会事務局（市役所東館8階☎0798・35・3919）へ。