

表③ 各体育館で開催する教室

Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時. Lists activities like Badminton, Table Tennis, and Volleyball at various sports centers.

Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時. Lists activities like Aerobics, Yoga, and Tai Chi at various sports centers.

今津体育館 ☎0798・48・4828
「いきいき体操」・「ストレッチ」の受講料は1回分
「幼児体操B」の対象は、受付日に5・6歳に達している子

Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時. Lists activities like Aerobics, Yoga, and Tai Chi at various sports centers.

Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時. Lists activities like Aerobics, Yoga, and Tai Chi at various sports centers.

Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時. Lists activities like Aerobics, Yoga, and Tai Chi at various sports centers.

北夙川体育館 ☎0798・70・2222
「ストレッチA」・「ストレッチB」の受講料は1回分
「幼児体操A」・「幼児体操B」の対象は、受付日に5・6歳に達している子

Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時. Lists activities like Aerobics, Yoga, and Tai Chi at various sports centers.

流通東公園体育館 ☎078・903・3801
「幼児体操」の対象は、受付日に5・6歳に達している子
「親子体操」の対象は、受付日に3・4歳に達している子

Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時. Lists activities like Aerobics, Yoga, and Tai Chi at various sports centers.

塩瀬体育館 ☎0797・62・2565
「ストレッチ」の受講料は1回分
「幼児体操」の対象は、受付日に5・6歳に達している子
「親子体操」の対象は、受付日に3・4歳に達している子

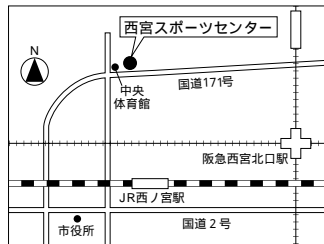
Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時. Lists activities like Aerobics, Yoga, and Tai Chi at various sports centers.

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)
多数の場合抽選(市内在住・在勤者優先)

楽しく運動始めよう!
各種スポーツ教室の参加者を募集

表① 西宮スポーツセンターで開催する教室

Table with 7 columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 受講料. Lists activities like Aerobics, Yoga, and Tai Chi at the West Miyako Sports Center.



西宮スポーツセンター
☎0798・73・7581

短期教室、やさしい操縦
体を動かす、不調などを
体のゆがみを戻す
調整体操教室へ

表② 各公園で開催する硬式テニス教室

Table with 7 columns: クラス名, 曜日, 時間, 対象. Lists tennis classes at various parks like Ryūtsūhōkō and Utsunomiya.

注) 回数は各クラスとも月4回▶▶▶ 受講料は月額6000円▶▶▶ 随時受付中。申込は各公園へ来館を(電話申込不可)

西宮スポーツセンター▶▶▶ 左図参照▶▶▶ は、各種教室の参加者を募集しています。体力づくりやリフレッシュに、たくさんのお申し込みを歓迎いたします。

西宮スポーツセンターでは、表①の教室を開催しています。入会費や年会費は不要。無料体験レッスンを受講できる教室もあ

から筋肉や骨格を整えることにより、正常な状態に戻そうとするものです。今回は新しい操縦法を取り入れています。

マシニングやゴルフ練習場も
同センターにはマシニングとゴルフ練習場があります。マシニングは、レックレスリヤカベン

各公園では、硬式テニス教室を開催しています(参加者を募集している教室は表②のとおり)。

各種サービスご利用ください
対象は65歳以上
浴場の入浴料が無料、割引、老眼鏡の購入や理髪料・美容料が割引になります。

敬老会
9月15日、10月20日
9月15日から10月20日まで、市内26カ所で開催します。対象は70歳以上(昭和8年

敬老会の日程
日程 地区 会場
9月15日 春風 春風小学校
22日 生瀬 生瀬小学校
28日 甲東東 甲東ホール
北六甲 北六甲台小学校

敬老ボウリング大会
10月23日午後1時から阪神甲子園ボウルで開催。参加者を募集します。対象は65歳以上、定員240人。貸し靴代1500円自己負担の場合抽選。

フィットネスクラブ エフィ
秋の会員募集!!
9月分会費無料 早い入会がお得です
会費: 個人15,000円、夫婦30,000円、法人75,000円

9・10月は敬老月間
9月15日から21日までは「老人週間」15日は「敬老の日」。市は、9・10月を敬老月間として、西宮市社会福祉協議会や西宮市老人クラブ連合会などとともに様々な催しを行います。

100歳以上の人に記念品を贈呈
9月上旬に、長寿と健康を祝い、今年満100歳以上の(69人)に記念品を贈ります。年齢別人数は次のとおり(8月1日現在)
100歳以上: 男性1人、女性1人

老人作品展
10月8日から11日まで市庁舎1階で開催。展示作品は、約52000人(約5万2000人)の参加費は無料。

敬老ボウリング大会
10月23日午後1時から阪神甲子園ボウルで開催。参加者を募集します。対象は65歳以上、定員240人。貸し靴代1500円自己負担の場合抽選。

老人クラブ芸能大会
10月31日(予定)は10月17日(日)に勤労会館で開催。参加者を募集します。カラオケや踊り、民謡などを披露してみたい人は応募を歓迎します。

ゲートボール大会
9月22日午前9時から大阪府立津田総合グラウンドで開催。雨天の場合、9月29日(日)に延期。参加費は無料。

市老連役員・単位老人クラブ会長合同研修会
9月14日午後1時から勤労会館で開催。参加者を募集します。西宮市老人クラブ連合会役員及び単位老人クラブ会長の約400人が参加。

フィットネスクラブ「エフィ」はあなたの健康増進をサポートします
●エアロビクス ●アクアエクササイズ ●水中ウォーキング ●スイミング ●社交ダンス ●ヨーガ、太極拳、気功
各種レッスン参加無料

阪神米穀のお米
お米辞典あれ
食事は1日3食。
体は昼間に活動し、夜に休むというリズムがあります。食事にはこのリズムを保つ働きがあり、食事の回数が減ると1日に必要な栄養素が足りなくなります。

TEL 0798-46-1555 (期間)9月1日(日)~30日(月)
体験入会実施! 9月2・9日(月) 5・12・19・26日(木)
(時間)月曜18:00~19:00 19:30~21:00 [定員]各20名

TEL 0798-42-1616
http://www.mmj.or.jp/reso-naruhama/