

幼児ジュニア向け講座

**NEW ジュニア卓球 (全10回)**

日時 金曜 17:00~18:30  
 受講料 5,500円  
 対象 小学3~6年生  
 定員 15名  
 講師 館職員

2期 9/2~ 3期 12/2~  
 ※2期目以降は先着順です

卓球の基礎から楽しく学び、  
 個々の心身の発達を図ります。

**NEW 新体操 (全10回)**

日時 水曜 16:45~17:45  
 受講料 8,000円(手具代別添)  
 対象 年長~(女子)  
 定員 15名  
 講師 山口 郁子

2期 9/7~  
 ※2期目以降は先着順です

心と身体を思いっきり、  
 そして自由に使って創り出す喜びを一緒に…

**幼児スポーツたまごコース (全10回)**

日時 金曜 15:00~16:00  
 受講料 3,000円  
 対象 3歳児(年少クラス)  
 定員 20名  
 講師 館職員

2期 9/2~ 3期 12/2~  
 ※2期目以降は先着順です

運動遊びやリズム体操などを通して、  
 楽しみながら心身の発達を促します。

**ジュニアスポーツ (全10回)**

日時 火曜 16:30~17:30  
 受講料 3,000円  
 対象 小学1~2年生  
 定員 20名  
 講師 館職員

2期 9/6~ 3期 12/6~  
 ※2期目以降は先着順です

マット・跳び箱・ボール等を使って運動機能を発達させ、  
 心身の発達と仲間づくりを目指します。

**Jr. HIP-HOPダンス (全10回)**

日時 火曜 18:45~19:45  
 受講料 4,000円  
 対象 小・中学生  
 定員 40名  
 講師 古俣 香織

2期 9/6~ 3期 12/6~  
 ※2期目以降は先着順です

POPな音楽に合わせて、ダンスの基礎から学べる  
 初心者にも安心の教室です。

**親子体操 (全10回)**

日時 火曜 10:00~11:00  
 受講料 5,500円  
 対象 満1歳6か月~  
 未就園児とその保護者  
 定員 25名  
 講師 森本 優子・村上 敦美

2期 9/6~ 3期 12/6~ ※2期目以降は先着順です

親子で楽しく運動し、コミュニケーションを深める教室です。  
 勇気を育み、楽しみながら運動能力向上を目指します。

文化講座

**NEW はじめての手話講座 (全5回)**

日時 水曜 10:00~12:00  
 【9/14、9/21、9/28、10/5、10/12】  
 受講料 5,000円(テキスト代含む)  
 対象 一般男女  
 定員 20名  
 講師 聴覚障がい者  
 自立生活センター LIC

脳のアンチエイジングにも効果があると言われていた  
 手話を楽しく学んでみませんか。

**清流流絵手紙 (全10回)**

日時 水曜 10:00~12:00  
 受講料 9,000円(テキスト代含む)  
 対象 一般男女  
 定員 20名  
 講師 清流流絵手紙師範  
 安藤 まさえ

2期 9/1~ 3期 12/1~  
 ※2期目以降は先着順です

筆に親しみ、四季の花々を心しめる言葉とともに  
 描いていきます。

**NEW 津軽の手しごと・ござん刺し**

日時 木曜 10:00~12:00  
 【9/8、9/29、10/13、10/27、11/24】  
 受講料 各開催 1,500円(材料費別添500円)  
 対象 一般男女 定員 20名  
 講師 辻森 桜子

申込期間 開催日1か月前~5日前  
 お問い合わせ 兵庫県立総合体育館

シンプルな法則から生まれる幾何学模様  
 の美しさ、素朴でほっこりとした雰囲気  
 が魅力。小さな雑貨のアレンジして  
 楽しみましょう。

短期講座

**NEW 羊毛フェルト絵**

日時 木曜 10:00~12:00  
 【9/1、9/15、10/6、10/20、11/17、11/24】  
 受講料 各開催日 1,500円(材料費別添500円)  
 対象 一般男女 定員 20名  
 講師 奥田 千絵里

申込期間 開催日1か月前~5日前  
 お問い合わせ 兵庫県立総合体育館

今流行の羊毛フェルトで絵を描く感覚  
 が楽しませんか? 作って楽しい飾って  
 嬉しい、ほっこりあったが羊毛  
 フェルト絵。是非ご参加ください。

**NEW 簡単においしく薬膳料理ワークショップ**

日時 第2木曜 10:00~12:30  
 【9/8、10/13、11/11、12/9、2/10、3/10】  
 受講料 各開催 3,500円(材料費込)  
 対象 一般男女 定員 10名  
 講師 薬膳インストラクター 河合 美和

申込期間 開催日1か月前~5日前  
 お問い合わせ 兵庫県立総合体育館

月別薬膳テーマ  
 日本から発信しても、海外から発信できる  
 コミュニケーションが得意なアンチエイジング  
 タレント

**NEW ノルディックウォーキング体験会**

大人気ノルディックウォーキング体験会を開催!  
 2本のポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキング  
 よりもエネルギー消費量が20%増加! ダイエット・リハビリに最適です。

開催日時 9/15(土) 10:00~11:30  
 会場 兵庫県立総合体育館  
 定員 20名  
 受講料 1,500円(材料費別添500円)  
 対象 一般男女  
 講師 辻森 桜子

**NEW ベビーマッサージ体験会**

ベビーマッサージとは…?赤ちゃんとお母さんのファーストコンタクト  
 として、肌と肌を触りながらコミュニケーションを  
 通じて赤ちゃんに愛を伝える。生命の尊さを実感します。

日時 9/15(土) 10:00~11:30  
 会場 兵庫県立総合体育館  
 定員 20名  
 受講料 1,500円(材料費別添500円)  
 対象 一般男女  
 講師 辻森 桜子

**NEW コンビニエクササイズ**

日時 毎週水曜 10:30~11:30  
 受講料 1回 500円  
 対象 一般男女 定員 20名  
 講師 館職員

窓口またはお電話にてお申込みください。  
 兵庫県立総合体育館  
 ※時期によって開催できない日があります。

身体の機能を高めて行きます。  
 運動不足解消・転倒予防・ストレス解消!

**個バス始めてます!**

日時 火曜 19:30~21:00  
 受講料 1回 460円(高校生:230円)  
 対象 高校生以上 定員 30名  
 講師 館職員

窓口またはお電話にてお申込みください。  
 兵庫県立総合体育館  
 ※時期によって開催できない日があります。

個人で参加でき、低料金で楽しめる枠を  
 作りました。  
 みんなで楽しくバスケットしましょう。

平成28年度 スポーツ講座・文化講座 受講お申込みのご案内 **第2期受付中** 先着順 窓口にてお申込みください。

2期目(9~11月) 3期目(12~2月) 先着順にて全て窓口でお受けいたします。受講料を添えて、当館事務所にて手続きください。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

お問い合わせはお気軽に!! 裏面にも楽しい講座がいっぱい!

**0798-43-1143**

〒663-8142 西宮市鳴尾浜1丁目16-8

■ 運営会社 指定管理者 ひょうごウエルネスライフグループ

- お申込みのご注意**
- 複数の講座を希望される場合は、各講座ごとにお申込みください。ただし同一の講座への重複申込みは無効です。また他人名義によるお申込みは堅くお断りします。
  - 「災害補償制度」(加入は任意です。詳細はお問合せください。)  
 一般・高校生2,000円 高齢者1,350円 幼児・小学生・中学生950円 文化講座(料理教室含む)950円
  - 受講料等の金額は消費税8%込みです。
  - いったん納入された受講料などは返金できません。

**交通アクセス**

**電車・バス**  
 ・阪神電車「甲子園」駅から、阪神バス②番のりば「鳴尾浜」行き乗車「県立総合体育館前」下車

**自転車**  
 ・(大阪方面から)  
 ・阪神高速「神戸線」武庫川出口から、すぐ鳴尾交差点(武庫川女子大前)左折 約2.5km  
 ・阪神高速「湾岸線」鳴尾浜出口から、約0.3km(神戸方面から)  
 ・阪神高速「神戸線」西宮出口から、43号線経由、鳴尾交差点(武庫川女子大前)右折 約2.5km  
 ・阪神高速「湾岸線」甲子園浜出口から、約2.2km

<http://www.hyogosoutai.com>

兵庫県立総合体育館 検索