

10/1 日



秋のファミリー
スポーツのつどい

スポーツ啓発
ポスター展

2

3

4 水



スポーツウエルネス
吹矢体験&競技会

5

6

7 土



健康・
ダンベル
体操体験会

皆で楽しく
ラジオ体操

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

8 日



市民
トレッキング

芦屋市ソフト
テニスの日

スポ協フェスタ
ソフトボール大会

9 月・祝



楽しみましょう、
卓球を

日本拳法
体験会



ゴルフ
ワンポイント
レッスン会



キッズサッカー

10

11

12 木

芦屋市長杯
グラウンド
ゴルフ
交流大会



13 金

みんなで
ニコニコ
健康体操



14



←芦屋市
HPからも
ご確認
頂けます

15 日



ボール運動
遊び教室

市民スポーツ
フェスタ

レッツトライ！
エンジョイテニス！



16 17 18

19 20



21 土



競技なわとびを
やってみよう！
—なわとび講習と
検定会—

※11/12 日

体力テスト測定会・
健康&体力づくり相談

※今年度は会場の都合で
11月に実施します！

スポーツ啓発ポスター展
10/31（火）まで

各イベントに参加された方へ
特性ポーチをプレゼント！



折りたたみ傘や
ペットボトルも
いれられる
撥水・吸水加工つき！
マイクロファイバー
ハンカチとしても
使えます♪



令和5年度 体力づくり強調月間 開催事業

2023.10.1～2023.10.31

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
芦屋市教育委員会 教育部 社会教育室スポーツ推進課

TEL: 22-7910 FAX: 22-1633

秋のファミリー スポーツのつどい

10月1日(日)
10:30~12:00
13:00~14:30

主催 芦屋市教育委員会スポーツ推進課
場所 体育館・青少年センター 競技場
内容 親子ふれあい体操・なわとびチャレンジ・かけっこチャレンジ
対象 4~6歳の就学前の子どもと保護者 **費用** 無料
問合せ TEL:22-7910 FAX:22-1633
申込み WEB申込みはこちら → 

スポーツウエルネス 吹矢体験&競技会

10月4日(水)
12:50~13:40
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 体育館・青少年センター 柔道場
内容 1部:スポーツウエルネス吹矢のルールと基本動作
2部:クラス別競技会
対象 18歳以上の方 **費用** 50円 (マウスピース代)
問合せ 神崎
TEL:090-3035-3602
メール:fukiyaasiya@jcom.zaq.ne.jp

健康・ダンベル 体操体験会

10月7日(土)
10:00~11:30

主催 芦屋ダンベル体操めぐみクラブ
場所 芦屋市民センター内 116号多目的室
内容 ストレッチやリズム体操で身体を整え、ダンベル基本13種の動作で体幹づくりしましょう!
対象 子ども~大人 **費用** 無料
問合せ 新村 恵美子
TEL・FAX:22-3950
メール:sumisim@nifty.com
申込み 電話・FAX・メール

皆で楽しく ラジオ体操

10月7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 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

10月8日(日)
9:00~15:00
事前申込不要

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~高座の滝~風吹岩~雨ヶ峠~東お多福山~土樋割峠~東お多福バス停~左岸道~阪急芦屋川 解散
対象 芦屋市民 **費用** 500円
問合せ 芦屋登山会 黒畑 TEL・FAX:38-5255

芦屋市ソフト テニスの日

10月8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 芦屋公園テニスコート
内容 参加者の状況に応じて、練習会、練習試合、また初心者体験教室など、一日ソフトテニスを満喫してもらいます
対象 どなたでも歓迎 **費用** 無料
問合せ 中西 弘之
TEL:090-6238-9270 FAX:25-6878
メール:ashiya.softtennis@gmail.com

スポ協フェスタ ソフトボール大会

10月8日(日)
9:00~19:00

主催 芦屋ソフトボール協会
場所 中央公園野球場
内容 トーナメント方式にて開催し、優勝、準優勝チームを表彰します
対象 当協会に参加していないソフトボールチーム
費用 公募チームは1チームにつき5,000円
問合せ 田中 良知
メール:yoshi10283618@yahoo.co.jp
申込み 詳細(スポーツ協会HP) → 

楽しみましょう、卓球を

10月9日(月・祝)
9:30~11:30
事前申込不要

主催 芦屋市卓球協会
場所 体育館・青少年センター 競技場
内容 親子や、お友達と一緒に卓球を楽しもう
お一人の方は卓球協会会員がお相手します
初心者コーナーも設けます
対象 どなたでも **費用** 無料
問合せ 野中 TEL:090-7362-4292

日本拳法体験会

10月9日(月・祝)
9:00~11:50
事前申込不要

主催 日本拳法芦屋
場所 体育館・青少年センター 柔道場
内容 日本拳法を知って体験してもらう
対象 芦屋市民 **費用** 無料
問合せ 黒田 敦子
TEL:32-9403・090-6553-2699
FAX:32-9403

ゴルフワンポイント レッスン会

10月9日(月・祝)
13:00~16:00

主催 芦屋市ゴルフ協会
場所 芦屋カンツリー倶楽部 打球練習場
内容 プロゴルファーによるワンポイントレッスン
打球練習場を使用し2人1組でレッスン時間は2人で30分程度
対象 満18歳以上の芦屋市在住・在勤者20名
費用 無料
問合せ TEL:31-0501 FAX:32-1824
メール:aga2011@ashiya-cc.or.jp
芦屋カンツリー倶楽部HP → 
申込み 芦屋カンツリー倶楽部HP設置の申込書を9月25日までにFAXまたは持参

芦屋市長杯 グラウンド・ゴルフ 交流大会

10月12日(木)
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 芦屋市民と阪神間のグラウンドゴルフ愛好者を招いて芦屋市長杯グラウンドゴルフ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

みんなでニコニコ 健康体操

10月13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 体育館・青少年センター 剣道場 柔道場
内容 誰でも何時でもどこでも 思うがままに動ける運動を体感してもらう
対象 ・身体を動かすことに興味のある方
・以前体操をしていたが現在はしていない方
・年齢に関係なく身体の異常と向き合っている方
費用 無料 **問合せ** 北川 圭子
TEL・FAX:22-1949

ボール運動遊び 教室

10月15日(日)
9:30~10:30
10:45~11:30

主催 芦屋ちやいど未来教室
場所 体育館・青少年センター 競技場
内容 ボール運動遊びからチャンピオンに! 子どもの発達段階に合わせた運動プログラムでリズム感や体を動かす器用さを育てます。持ち物:室内用シューズ
対象 第1部:小学1~3年生
第2部:幼児とその保護者
費用 500円(スポーツ安全保険料込)
問合せ 逸見 **申込み** メール
TEL:070-1736-2330
FAX:078-777-7278
メール:childmirai.access@gmail.com

キッズサッカー

10月9日(月・祝)
9:00~12:00
事前申込不要

主催 芦屋市サッカー協会
場所 芦屋市総合公園 フットサルコート
内容 6~10才くらいの男女でサッカーをしよう。親子で参加OK!
対象 10才以下の男女 **費用** 100円
問合せ 滝谷 良介
メール:hanshinunited18@gmail.com

市民スポーツフェスタ

10月15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
芦屋市教育委員会スポーツ推進課
場所 川西運動場 **対象** どなたでも
内容 ステージ発表やニュースポーツ体験など **費用** 無料
問合せ TEL:22-7910 FAX:22-1633
メール:sport@city.ashiya.lg.jp

スポーツ啓発 ポスター展

10/1(日)~10/31(火)

主催 芦屋市教育委員会スポーツ推進課 **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 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

レッツトライ! エンジョイテニス!

10月15日(日)
9:30~10:45
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2面 1・2番
内容 キッズ対象の初心者向けテニス教室
※各部定員24名
対象 4歳~小学3年生までのテニス初心者
※年齢に応じてクラス分けをします
費用 600円 **問合せ** メール:ashiya.tennis@gmail.com
申込み 9/20 10:00~10/10までの期間に芦屋市テニス協会HPの専用フォームから → 

競技なわとびを やってみよう!

10月21日(土)
15:00~16:30

-なわとび講習と検定会-

主催 芦屋ロープスポーツ連盟
場所 体育館・青少年センター 競技場
内容 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
※スポーツ保険料込み
※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
メール:info@jnf-nawatobi.com
申込み メールまたはQRコードより 