

第3回



神戸市立
中央体育館

スポーツの日イベント



中央体育館創立60周年記念グッズが
買える!!もらえる!!
今年も楽しいがいっぱい!!

→事前申込必要
9月8日より先着順
窓口またはお電話にて

→申込不要
時間内にお越しください
どなたでもご参加いただけます
一部待ち時間が発生する場合がございます

2025
10.13
MON

ハンドボール講習会

1

スペシャル講師●

山口絵梨香さん
明石市出身 神戸星城高校→北國銀行
2016年 U-20 日本代表準優勝
2017年 U-22 日本代表準優勝



狩野弥生さん
明石北高校→大阪教育大学
→イズミメイプルレッズ
5年間 JHLリーグ参加

10:00~12:00 (受付9:30より)
対象●小学1~6年生
参加費●無料 定員●50名

ハンドボール中央体育館杯

即席チームで交流大会を行います

参加者にはプレゼントも!!

13:30~15:00 (受付13:00より)
対象●小学4~6年生 定員●50名
参加費●1人800円

※チームでも個人でもお申込み可能です。
参加費は1人ずつ必要です。

SP

淹れたて
コーヒー販売

10:00~16:00



神戸駅近くにお店を構えるcoffee up!さんの
淹れたてコーヒーが購入できます♪
イベントの合間に是非お立ち寄りください
場所●2階メインエントランス



GOLD'S GYM.

適切に血流を制限した状態でトレーニング
様々な効果が短時間・軽量負荷で期待!

場所●第2体育室 1人15分程度体験できます

8

10:00~14:00 参加費●無料

肩甲骨はがし体験



レガメ鍼灸整骨院

場所●2階メインエントランス

9

11:00~14:00 参加費●無料

バルーンアート実演

バルーンもらえるよ♪



谷川 雄馬さん

場所●2階メインエントランス

3

10:00~11:00

姿勢改善ウォーキング 体験教室

講師●伊藤 徹先生

対象●16歳以上

参加費●500円 定員●40名

場所●第1体育室

4

13:00~15:00

楽しく学べるアクティブ防災®

講師●NPO法人Mプラグ plug

対象●どなたでも

参加費●無料

定員●30名 場所●第1体育室

ゲームやクイズで楽しく防災について学べます!!

大切だとわかっていながらなかなか取り組めずにいる防災を
体験を通じて楽しく学び、生きる力をつけましょう。

ご家族やと友人同士では是非ご参加ください★

5

16:00~17:00

鉄棒特訓教室

講師●村田 竜哉先生

対象●小学1~4年生 定員●20名

参加費●500円 場所●第2体育室



6

18:00~19:00

ZUMBA®

講師●白須 先生
承認NO:30036

対象●16歳以上 定員●30名

参加費●500円 場所●第2体育室



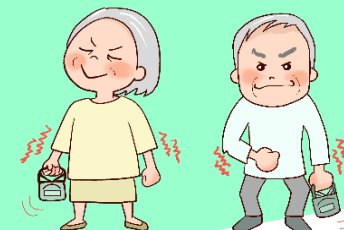
10

10:00~15:00 参加費●無料

体力測定会 & ニュースポーツ体験会

体力測定★握力・長座位体前屈・垂直跳び・肺活量・全身反応
ニュースポーツ体験会★ラダーゲッター・ポッチャ等を体験!!

【協力】神戸市スポーツ推進委員連絡会
長田区・北区・兵庫区の委員のみなさま
場所●2階メインエントランス&正面広場



078 (341) 7971

神戸市立



中央体育館

