

鳴尾地域からの発信!

スポーツで健康フェスティバル

11月30日(土) 9:30-15:00 会場: 鳴尾浜臨海公園南地区
芝生広場・リゾ鳴尾浜

講演会

「暮らしに運動習慣を取り入れよう!
～運動を続けるためのコツについて～」

足腰を使った生活をしていますか? 「立つ」「歩く」といった機能が低下する原因は骨や関節、筋肉などの運動機能の低下が原因です。運動習慣をつけてロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防につなげましょう。歩くことが少なくなった便利な現代社会では全世代の方に注意が必要です。講話と実践を組み合わせた講座となっています。

13:00-14:00 予約不要

参加費: 無料
会場: リゾ鳴尾浜1階会議室
定員: 50名(先着順)
講師: 武庫川女子大学オープンカレッジ所長 永田隆子先生



北京オリンピック女子マラソン代表の
中村友梨香さんから学ぶ陸上教室

北京オリンピック出場の中村さんから直接指導していただける貴重な機会です。マラソン大会を前に走ることの楽しさを感じ、運動が好きになるきっかけに。

9:30-10:30 (小1~小2対象)
11:00-12:15 (小3~小6対象)

TEL 申込のみ 11月2日(土)9時
～受付開始

参加費: ¥800 定員: 各回50名
集合場所: 芝生広場 講師: 中村友梨香先生



身体の内側から健康に!

OSAMPO
BASE

こだわりパンとフレッシュ野菜

出店します

2018年10月にオープンした、卵や乳製品も使わずに、食べ応えたっぷりのオープンサンドやサラダを提供するお店です。おいしい&ヘルシーをテーマにしたメニューをお楽しみください

初めてのワンコインレッスン

予約不要

リゾ鳴尾浜の人気インストラクターによる初心者向けの体験会を開催します。いずれも予約不要で1レッスンにつき参加費500円。好きなプログラムを選んで当日ご参加ください。(複数参加も可能!)



02 FPF ファンクショナルトレーニング 山本美香先生

全身のストレッチトレーニングをすることで機能的に動ける身体を目指します。



12:00-12:30

場所: 芝生広場
対象: 18歳以上 ※バスタオルとレジャーシートをご持参ください

04 太極拳 調子英雄先生

中国武術により心身を健康にする太極拳。ゆったりとした動きからバランスと足腰の筋力を鍛えることにもつながります。



14:15-15:00

場所: 芝生広場
対象: 小学生以上、どなたでも参加可

予約・受付方法について

「初めてのワンコインレッスン」は事前予約不要です。当日開始時間までに公園内の各会場へお越しください。「中村友梨香さんの陸上教室」は事前電話予約が必要です。詳しくは裏面「公園のイベント受付方法」をご覧ください。プログラムは開始15分前から現地ですべて受付を行います。時間厳守でお越しください。

持ち物について

「セルフメンテナンス」「FPFトレーニング」は芝生にバスタオルとレジャーシートを重ねてマットの代わりに使用します。参加される方はお持ちください。全てのプログラムには運動ができる服装、靴でお越しください。(更衣室のご用意はありません。)

雨天時

「中村友梨香さんの陸上教室」以外はリゾ鳴尾浜の館内で行う予定です。詳細は当日のプログラム表をご確認ください。イベント会場へのアクセス方法は裏面をご確認ください。

お問い合わせ 鳴尾浜臨海公園管理事務所 ☎ 0798-48-9386

主催: パークマネジメント鳴尾浜 共催: リゾ鳴尾浜 協力: 一般社団法人まちなかの浜甲子園

この紙面に掲載しているプログラムへ参加された方にはリゾ鳴尾浜フィットネスクラブ「エフィ」を¥520で体験できるチケット(有効期限: ~12/26まで)をプレゼントします。本格的なフィットネススタジオやプールを1日体験できるチャンスです。この機会にぜひご参加ください。



01 ジャイロキネシス 灰谷留理子先生

背骨を動かし骨盤を締め、全身の関節と筋肉をほぐすことで体を内側から活性化させます。イスに座って行うので体力に自信のない人にもおすすめ



11:00-11:45

場所: リゾ鳴尾浜1階グリーンプラザ
対象: 18歳以上 ※長いタオルをご持参ください

03 ズンバ 新井美香先生

ラテンダンスの動きを取り入れた初心者向けのダンス系エクササイズ。音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう!



12:45-13:30

場所: 芝生広場
対象: 小学生以上、どなたでも参加可

05 セルフメンテナンス 高野明美先生

ストレッチを介して心身のケアをする講座。今回は芝生に座ってゆったりとした気分で体験していただけます。



14:30-15:00

場所: 芝生広場
対象: 18歳以上 ※バスタオルとレジャーシートをご持参ください

身近な自然に触れる

ちびっこ親子泥んこの会

TEL 申込のみ ※前回開催日の翌日から受付

自然の中で過ごしたい親子向け。身近な公園で小さい子どもたちと自然に触れ合い遊ぶコトをお伝えします。※小雨決行

●10月8日(火) ●11月12日(火) ●12月10日(火)

時間: 10:40~12:00
参加費: 無料
集合場所: リゾ鳴尾浜1階グリーンプラザ
定員: 10組
対象: 1歳から3歳の幼児と保護者対象
自然案内人: 仲上美和



池の生き物 引っ越し大作戦

TEL 申込のみ ※11月4日(月)9時~受付開始

公園内の池の清掃にあわせて鯉などの水中のいきものを避難させます。いきものの引っ越しを手伝ってくれる親子大募集!

●11月24日(日)

時間: 10:45~12:00
参加費: 無料
集合場所: リゾ鳴尾浜1Fグリーンプラザ
定員: 60人
対象: 5歳以上対象 保護者同伴



園芸ボランティア

TEL WEB 申込可

公園で園芸作業と一緒にしませんか?初めての方や小さいお子様と一緒にの方もお気軽にご参加ください。

●10月18日(金) ●11月15日(金) ●12月20日(金)

時間: 10:40~12:00
参加費: 無料
集合場所: リゾ鳴尾浜1階グリーンプラザ



ナチュラルム×34と鳴尾浜臨海公園の共催「アジング×キャンプミーティング」

●10月20日(日) 開催場所: 海づり広場・芝生広場

季節を楽しむ講座

ハロウィンのアレンジメント

TEL 申込のみ ※10月5日(土)9時~受付開始

公園に咲いているお花を摘み、カボチャを飾って素敵な秋色アレンジを作しましょう。

●10月20日(日)

時間: 10:40~12:10
13:00~14:30
参加費: ¥500
集合場所: リゾ鳴尾浜1階会議室
定員: 各回40名
対象: 5歳以上



クリスマスアレンジメント

TEL 申込のみ ※11月10日(日)9時~受付開始

クリスマスケーキをモチーフにしたアレンジメント。ドライ素材になるものばかりで長く楽しめます。

●12月8日(日)

時間: 10:40~12:10
14:30~16:00
参加費: ¥1,500
集合場所: リゾ鳴尾浜1階会議室
定員: 各回30名
対象: 5歳以上



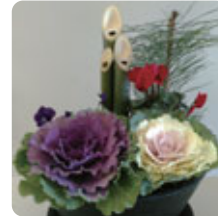
正月の寄せ植えづくり

TEL 申込のみ ※11月10日(日)9時~受付開始

松、竹、葉ボタンなどを組み合わせ、すべて自然素材でしあげた、門松風の寄せ植えを作ります。

●12月21日(土) ●12月22日(日)

時間: 10:40~12:10
14:30~16:00
参加費: ¥1,500
集合場所: リゾ鳴尾浜1階会議室
定員: 各回30名
対象: 5歳以上



定期開催スポーツ教室

芝生でノルディックウォーキング

TEL WEB 申込可

2本のポールを使った新しいウォーキングです。負荷をかければダイエットやメタボ対策に、一方ひざや腰への負担が少ないので高齢者のリハビリや介護予防にも注目されています。

●10月26日(土) ●11月23日(土)

時間: 14:30~16:00
参加費: ¥1,000 (別途ポールレンタル料¥500)
集合場所: リゾ鳴尾浜1Fグリーンプラザ
講師: 藤川真司氏 エヌウォーカー倶楽部



芝生deヨガ

予約不要

ヨガ初心者や家族参加も歓迎。芝生で海を眺めながら行うヨガは気持ちいいですよ。※雨天中止

時間 場所
10月14日(月) 10:45~12:15 フラワーガーデン
10月26日(土) 14:35~16:05 フラワーガーデン
11月4日(月) 10:45~12:15 芝生広場
11月23日(土) 14:35~16:05 芝生広場
12月7日(土) 14:35~16:05 芝生広場

参加費: ¥500(中学生以上) ¥250(小学校高学年) 無料(小学校低学年)
講師: 松尾弘典氏 日本ヨガ普及協会インストラクター



フットサル親子教室

TEL 申込のみ ※開催2週間前の日曜9時~受付開始

サッカーやフットサルを始めてみませんか?親子で楽しめる練習や簡単なゲームをします。初めての方・初心者の方大歓迎! ※雨天中止

●10月6日(日) ●11月17日(日) ●12月8日(日)

時間: 幼稚園クラス(年中・年長) 9:30~10:40
小学生クラス(小学1年~3年) 11:00~12:20

参加費: ¥1,200
集合場所: 芝生広場
定員: 各12組(親子)
講師: DIEGOフットサルスクール



海づり広場 0798-40-7650

入場料: 大人(16歳以上) ¥300, 子供(6歳以上) ¥150, 見学 ¥100
その他: サビキ釣り用竿レンタル ¥1,000, 餌 ¥550
※氷や保冷箱の販売もあり

※西宮市在住の65歳以上の方と、障害者手帳をお持ちの方は本人と介護者1名が入場料無料です。窓口で証明書の提示をお願いします。 ※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

親子釣り大会

15歳以下の親子での参加が条件。時間内に釣れた魚3匹の総重量を競います。釣り方は自由(投げ釣りは禁止)です。

●10月26日(土)

時間: 5:00~9:00
8時半より順次検量
参加費: 無料 要入場料
集合場所: 海づり広場
対象: 親子(15歳以下の子供と大人のペア)

要当日申込



サヨリンピック

期間中に釣ったサヨリの重量を加算していき、総重量を競います。(釣行回数は何度でも可)上位入賞者のほか飛び賞もあります。

●10月14日(月)~11月10日(日)

参加費: 無料 要入場料
集合場所: 海づり広場

検量時に受付



公園のイベント 受付方法

TEL 申込のみ: 電話または来園のみ受付 鳴尾浜臨海公園南地区管理事務所 TEL:0798-48-9386(受付9時~17時)

WEB 申込: QRコード読み取り又はホームページのイベント申し込みフォームからお申込みください。



・イベントの無断キャンセルはお断りします。必ず事前にご連絡をお願いします。
・小学校低学年以下は保護者同伴でご参加ください。・イベントの参加者にはエコスタンプを押します。

お車で: 国道43号線鳴尾交差点から南へ約10分 リゾ鳴尾浜をご利用の方は東駐車場が便利です。海づり広場には西駐車場をご利用ください。※駐車場は有料です。

バスで: 阪神甲子園駅より阪神バス7番のりば「鳴尾浜」行き乗車、約20分 「リゾ鳴尾浜」バス下車すぐ 海づり広場へは「南公園前」バス下車徒歩3分



指定管理者: パークマネジメント鳴尾浜 〒663-8142 西宮市鳴尾浜3-13
TEL 0798-48-9386 FAX 0798-48-9388 URL http://www.naruohama-park.com/