

令和8年度 川西市スポーツの日「1日スポーツ教室」

協 会 名	場 所	時 間	定 員	内 容 〔対 象〕
(公財)川西市文化・スポーツ振興財団	市民温水プール (軽運動室)	14:30 ～ 16:00 (受付14:30～)	なし	体内の測定を行う。転倒リスクを評価し、運動を実施する。 室内シューズ、飲み物持参
卓 球 協 会	市民体育館 (主競技場全面)	13:30 ～ 16:30 (受付13:10～13:30)	120人	初心者に対する卓球マシンを使用した基礎技術の指導 〔市内在住・在学・在クラブ所属者、初心者〕 ラケット持参 (貸出数に限り有り)、飲み物、室内シューズ
				中・上級者に対する公認コーチ等による実践技術指導 〔市内在住・在学者〕 ラケット持参 (貸出数に限り有り)、飲み物、室内シューズ
				フリー卓球コーナー (各自で自由に卓球に親しむ)
剣 道 協 会	川西中学校	9:00 ～ 12:00 (受付9:00～16:30)	無	未経験者のための講習会、初級クラス対象の講習 〔小学生～一般〕
		13:00 ～ 16:00	無	講師による指導者講習 〔小学生～一般〕
		16:00 ～ 16:45	無	合同稽古 〔小学生～一般〕
ヨ ー ガ 協 会	市民温水プール (軽運動室)	10:00 ～ 11:30 (受付9:30～10:00)	20人	やさしいヨーガ 〔一般〕 ヨガマット、飲料水、タオル持参
健康体操協会	市民体育館 (多目的運動室全面)	12:45 ～ 13:45 (受付12:30～)	50人	楽しい健康体操。ストレッチとリズムの乗って動こう 〔中高齢者〕 室内シューズ、飲み物、タオル持参
体 操 協 会	市民温水プール (軽運動室)	13:30 ～ 14:30 (受付13:00～13:30)	20人	ここから健康体操 バレエの要素を取り入れた、誰にでもできるエクササイズ 〔6才～一般男女〕 ジャージ等着用、ヨガマット類を持参
弓 道 協 会	弓 道 場	10:00 ～ 12:00	100人 (各50人)	講師付き添いのもと、弓道体験 〔川西市在住の方〕 運動できる服装、靴下着用 (素足・ストッキング不可)
		13:00 ～ 15:00		
川西市スポーツ・ウェルネス(株)	市民体育館 (主競技場全面)	9時～10時30分 11時～12時30分	1グループ1面 4名以上使用 事前予約制	バドミントン (6面使用) 〔小学生以上〕 室内シューズ、 バドミントンラケット、シャトル、運動ができる服装、水分 ※10/1 (水) 9時～電話または施設受付で予約開始
サッカー協会	市民運動場 (野球場兼運動場)	9:30 ～ 13:00 (受付9:00～9:30)	100人	少年サッカー教室 〔5歳～8歳(小学3年生)〕 ボール持参 (貸出あり)、飲み物は各自で持参
テ ニ ス 協 会	市民運動場 (テニスコート1～5) (コート不良時は1～3)	10:00 ～ 12:00 (受付9:00～17:00)	50人	午前：初心者・中級・上級・ジュニア別のテニス教室 〔小学4年生以上〕 テニスシューズ、テニスラケット持参
		12:00 ～ 17:00	50人	午後：試合形式による練習会 (レッスンはありません) 〔小学4年生以上〕 テニスシューズ、テニスラケット持参
ソフトテニス協会	市民運動場 (テニスコート6・7) (コート不良時は4・5)	10:00 ～ 12:00 (受付9:30～ 10:00)	40人	基本練習 (ストローク・ボレー・サーブなど) 〔中学生以上の市民〕 テニスシューズ、テニスラケット持参
		12:00 ～ 16:00	40人	試合形式練習 (実践に向けての取り組み) レッスンはありません 〔中学生以上の市民〕 テニスシューズ、テニスラケット持参
陸上競技協会	東谷中学校	13:00 ～ 16:00 (受付12:40～ 13:00)	無	走りの基本動作、持久走トレーニング方法、敏しょう性・筋力作り、 〔小・中・高校生・一般〕 運動できる服装・シューズ、飲み物

その他				
川西市	市民温水プール	10:00～20:00	無	プール無料開放