



TAKE
FREE

Diamond WINGS



+ Smile Athlete

**チームの目標は
S/Jリーグ昇格!**

ダイヤモンドウイングス

+ 突撃体験リポート

**奥猪名の自然の中で
豊かな時間を満喫
兵庫県立奥猪名健康の郷**



+ お手軽フィットネス紹介

自宅で手軽に! ペットボトルエクササイズ

+ Medical Information

家の中に潜む危険

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

**災害時の命をつなぐ食
“つなぎへのそなえ食”**

+ 元気スマイル紹介

**高いチーム力で目指せ、
全国大会上位!**

クラブ尼崎



クラブ尼崎



兵庫県立奥猪名健康の郷

**あまがさきのスポーツ
健康情報マガジン**

★ご自由にお持ち帰りください。



スマイルくん



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

ASPFとは“公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団”(Amagasaki Sports Promoting Foundation)の略称です。



拠点となる本館には6人〜最大16人までの全8室の和室があり、1泊の室料はなんと1人800円〜と驚きの安さ。「例えば、6人部屋に4人以上で泊まると、1人800円。3人や2人で泊まると、1人1,100円。1人で泊まると1,200円となります」。日帰りの入浴客が利用できる休憩室も用意されていて、入浴料を含め料金は200円。激安です！

本館以外にも1棟に2室のロッジが5棟あり、1室の宿泊料は7,000円。

円。「上下3人ずつの2段ベッドに談話フロア、4人が寝られる畳の部屋がありますので、各室10人まで宿泊可能です」。つまり1人700円で泊まれちゃいます。お財布にやさしい料金設定がうれしい限り。リピーターが多いのもうなずけます。宿泊は1泊2食付き(夕食・朝食)で、食事には、清流猪名川の恵みや山の幸など、自然が育んだ味わい深いメニューがいただけます。「夏はバーベキュー、秋には松茸牛すき、冬には名物のぼたん鍋もおすすです。鍋を囲んでくつろぎのひと時をお楽しみだけだとは思いますが」。

ワクワクのイベントが満載！

野外料理体験、ハイキング、川遊びなど、年間を通して様々なイベントを実施しているのも同施設の特長のひとつです。この日は、一般の方にも無料で開放している親水広場で、あまごつかみが行われていて、

ちようどお泊まり保育で訪れていた園児たちが笑顔いっぱい、川遊びを楽しんでいました。

「当施設は、阪神間に在りながら知名度はそれほど高くありません。知名度を上げ、もっと多くの方に来ていただきたいという思いから、毎年20個以上の事業を行っています」。

9月には、入浴料が無料になる上、入場無料の音楽会、野外炊事棟での野外料理体験など、内容盛り沢山の『奥猪名感謝デー』、10月28日にはダウン症の3人のソリストによる『森のコンサート』を開催。また、「施設内だけでなく、周辺の豊かな自然を利用したスプリングキャンプやロッジに宿泊するウインターキャンプも実施しています。ソリで遊んだり、雪だるまやかまくらを作ったり、子どもたちもすぐ喜んでくれています」。

一番の自慢はやはり自家源泉の温泉。「昔から湯治場として有名な



テニスコート



親水広場：あまごつかみ



奥猪名感謝デー



冒険の森



元々は兵庫県教育委員会が立ち上げた野外教育センターとして、1970年に開設。ところが、木造建築のため老朽化が著しく、修繕費に多額の費用がかかることから、「一度は、県の意向で猪名川町から撤退することとなりました」。

それを留めたのは町の皆さんの熱い思いでした。「町としては兵庫県



前中崇男さん

町民の熱意で甦らせた施設

小鳥のさえずりと川のせせらぎ。町域の80%を占める兵庫県立自然公園を背景に、都市郊外にありながら、心安らぐのどかな風景が広がる兵庫県猪名川町。

「当施設は、緑豊かな自然の中で、学習と生活を通じて人間的なふれあいを深めることを目的に創られました」と、施設長の前中崇男さん。

と猪名川町を繋ぐ唯一の施設として存続を望んでいました。そこで、町が土地を買収し、県に提供するとともに、町が温泉を掘り当て活用していただくことで、この地に新たな施設を建設していただけることになり、1992年に現在の名称でオープンいたしました」。

以来、自然学校、体験学習、家族や友人たちとの週末の旅行やクラブ・サークルでのスポーツ合宿など、多くの人が移り変わる四季を感じながら、豊かな時間を楽しんでいます。

リピーター続出の秘密

森林に囲まれた広々とした敷地内には「体育館」、全天候型人工芝の「テニスコート」を始め、無料で利用できる猪名川の美しい川を利用した水遊び場「親水広場」、キャンプファイヤーや自然学習プログラムにも人気の『イベント広場』、6台の木製遊具が配置されていて、誰でも自由に利用できる『冒険の森』、『多目的広場』やバーベキューなど野外での調理が楽しめる『野外炊事棟』等、充実の設備が整っていて、丸1日たっぷり遊べます。



兵庫県立奥猪名健康の郷

兵庫県川辺郡猪名川町杉生字奥山1-22
(能勢電車日生中央駅から阪急バスで40分。杉生新田下車、徒歩5分)
TEL.072-769-0485 FAX.072-769-0894
営業時間／9:00～21:30(予約受付9:00～17:00)
日帰り入浴11:30～21:30(受付20:00まで)

年中無休
http://www.okuina.com/

■宿泊施設

本館／6人〜最大16人まで全8室(昼間の休憩室にも利用可)
1泊1人800円〜(食事代別途)。宿泊シーツ代1人240円
共同休憩室：大人200円、高校生以下100円(入浴料を含む)
ロッジ棟／5棟10室100人までご利用可(1室10人まで)
ロッジ棟1室7,000円(食事代別途)。宿泊シーツ代1人240円。
(食事メニューは10日前までに要予約。土・日・祝日の昼食のみ予約不要)

■体育館／貸切り利用3,700円〜5,100円(利用時間帯により異なる)
共同利用200円

■テニスコート(2面)／平日1時間(1面)550円
土・日・祝日1時間(1面)800円

■野外炊事棟／バーベキューセット6〜8人用 1セット1,000円
(BBQグリル、炭2kg、皿12枚、肉ばさみ、ごみ袋)
食材メニュー1,000円〜(子ども用バーベキュー720円)
※詳細は、当施設へお問合せください。

兵庫県立奥猪名健康の郷

奥猪名の自然の中で豊かな時間を満喫

今回は、緑豊かな猪名川上流にある野外活動施設「兵庫県立奥猪名健康の郷」にお邪魔しました。宿泊棟やスポーツ施設を備え、自然とふれあいながら、様々な体験ができるだけでなく、温泉浴も楽しめ、ゆったりとリフレッシュ。癒しのひと時を過ごせるのが魅力です。

腕

(1)ハンマー・カール(左右各10回)

肩幅に両足を開き、少し膝を曲げます。姿勢を正したまま、肩の手前10~15cmのところまでペットボトルを持ち上げましょう。ゆっくり下ろすと同時に、反対の腕(ペットボトル)を持ち上げましょう。



・動作中は肘の位置が動かないように注意して行いましょう。

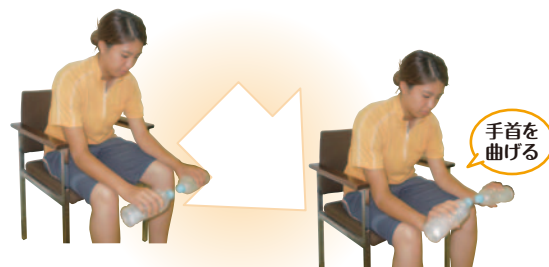
(2)リスト・カール(10回)

①椅子に座り、前腕部(肘から手首まで)を太ももの上に置き、手のひらを上にしてペットボトルを持ち、手首を伸ばします。
②そのままの姿勢で、ペットボトルを巻き上げるように手首を曲げれば、ゆっくりと元に戻しましょう。



(3)リスト・エクステンション(10回)

①(2)と同様に椅子に座り、太ももに前腕部を置き、手の甲を上にした状態でペットボトルを持ちましょう。
②そのままの姿勢で手の甲を手前に向けるように手首を曲げれば、ゆっくりと戻しましょう。



背中

(1)グッドモーニング(10回)

①腰幅に両足を開き、胸を張って立った状態から、軽く膝を曲げてお尻を後ろにつきだすようにして腰を折って上体を曲げましょう。
②上体が床と平行になったら、ゆっくりと元の姿勢に戻りましょう。

・動作中は、背中が丸まらないように注意しましょう。



(2)ベントオーバー・ロウ(10回)

①足を肩幅に開き、肩から腰のラインが床から約45度の位置で姿勢を保ち、ペットボトルを持ちます。
②肩甲骨を内側に引き寄せて胸を張り、ペットボトルを胸に近づけたら、ゆっくり下ろしましょう。



足

フロント・ランジ(左右各10回)

①足を腰幅に開いて立ち、片方の足を前へ踏み出します。
②着地と同時に膝を曲げましょう。
③前に出した足を蹴り、元の位置に戻りましょう。
④次は反対の足を前に出し、左右交互に行いましょう。



慣れてきたら、回数を増やしたり負荷を大きくしたりしてみてください。水を砂に変えると、より重くなりますよ!
食欲の秋、おいしいものを好きな分だけ食べるためにも、しっかり体を動かしましょう。

自宅で手軽に! ペットボトルエクササイズ

秋に入り、少しずつ暑さも和らぎ、そして食べ物がおいしい季節になりましたね。夏バテから解放され、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いと思います。これから冬を迎えると、さらに運動量と食事摂取量の差が大きくなっていくのではないのでしょうか。そこで、筋肉量を増やし脂肪燃焼をアップさせるための自宅でお手軽にできるエクササイズを紹介します。使うものは“ペットボトル”と“水”だけ! さあ、今日から始めましょう!

- ・使用している筋肉を意識しましょう。
- ・反動をつけずに、ゆっくりと動かしましょう。
- ・呼吸は力を入れるときに吐き、戻すときに吸いましょう。
- ・ペットボトルに入れる水の量は、筋力や体調に応じて調節してください。

※決して無理をせず、ゆっくりと痛みのない範囲で行いましょう

肩

(1)サイドレイズ(10回)

ペットボトルを肩の高さまで上げ、ゆっくりと戻しましょう。

(2)フロントレイズ(10回)

ペットボトルを持ち、親指が上に向くよう肩の高さまで上げ、ゆっくりと戻しましょう。



- ・(1)(2)とも、開始姿勢は肩幅に両足を開いて膝を少し曲げて立ち、腕を上げるときは肘も少し曲げましょう。
- ・動作中に腰が反ったり丸まったりしないように注意しましょう。

(3)ショルダー・シュラッグ(10回)

肩幅に両足を開いて立ち、肩をすぼめるように肩甲骨を上へ引き上げ、ゆっくりと元に戻しましょう。

・肘は曲げずに、まっすぐに両腕を伸ばしたまま行いましょう。



指導員
山本 聖香
(やまもと きよこ)

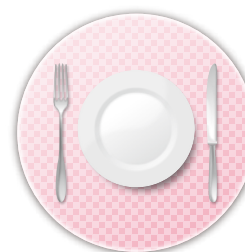
指導員紹介

今回紹介するのは、ペットボトルを使った簡単な筋力トレーニングです。ダンベルやバーベルは重すぎるという方が多いと思います。ペットボトルだとお金もかからず、重さを自在に調節できるのが最大のメリットです。軽い負荷でも使っている部位をしっかり意識して行うと効果があります! 自宅でも是非!



松葉 真 (まつば まこと)

園田学園女子大学人間健康学部 食物栄養学科准教授
栄養学修士、管理栄養士、衛生検査技師、健康運動指導士、
ヘルスケアトレーナー、調理師



Cook 松葉の

食ることから始まる食事対策講座

災害時の命をつなぐ食“つなぎへのそなえ食” 太陽光を利用したソーラークッカーエコ調理&真空調理器を活用した時短調理

近年、地震、台風や火山の噴火などが私たちの身の回りで頻発し始めてきています。

園田学園女子大学では、2016年から管理栄養士過程のカリキュラムで『災害時の食』に対応したプログラムとして、2年生時の栄養学実習にて「太陽光を利用したソーラークッカーでエコ調理&真空調理器を活用した時短調理」を経験値教育の一環として体験しています。

さらに松葉ゼミでは、4年生時の卒論研究で ①災害時の献立のレパートリーを増やす ②同一料理が、季節差による完成するまでの温度と時間の検証 ③同一料理が、平地(高度0m)と高地(高度1,000m)の環境下で完成するまでの温度と時間の検証も行っています。

今回は、災害時に備えて備蓄食品の点検と活用について考えてみませんか。
代表的な自宅での備蓄食材として「缶詰」「粉」を用いた献立を紹介いたします。



今回の献立 A)スタミナ羊羹 B)3色カップケーキ

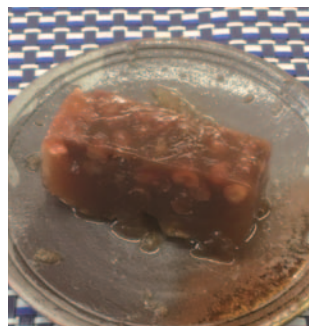
A 脳の血糖値を確保する小豆缶詰と更に血糖値の上昇の穏やかな糖分を用いた “スタミナ羊羹”

◆「小豆缶詰」を用いた“スタミナ羊羹”のコンセプト
大人に好まれる和菓子であり、糖をプラスしているので少量でも脳の血糖値を確保できます。さらに、血糖値の上昇の穏やかな糖分を用いることで、糖代謝が気になる方でも食べていただけます。

材 料 & 分 量 材料は10人分
ゆで小豆(缶詰) …400g | 缶
血糖値の上昇の穏やかな糖分(スロー
カロリーシュガー等) ……50g
水 ……150ml
粉寒天 ……4g

作 り 方

- ①鍋に水を入れソーラークッカーにセットし加熱する
- ②ビニール袋に水と粉寒天を入れて混ぜ、①の鍋に入れる
- ③②の寒天が溶けたら真空パック袋に小豆缶詰と糖を入れる
- ④③を真空調理器にかけて、完全に真空にする
- ⑤ソーラークッカーの鍋に入れて、加熱する(夏だと60分程度)
- ⑥容器に入れて冷やし、固まれば切り分けて小皿に盛る



B 白色・茶色・緑色のカラフルな色合いで食欲も高まる “3色カップケーキ”

◆「粉」を用いた“3色カップケーキ”のコンセプト
子どもに好まれる洋菓子であり、プレーン以外に好みでココア、紅茶や抹茶のパウダーを加えると、大人向きにもなります。

材 料 & 分 量 材料は6人分
ホットケーキミックス …300g
卵 ……2ヶ
牛乳 ……200ml

作 り 方

- ①ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜる
- ②別々の小ボールに①の生地とココア、抹茶、紅茶のパウダーを入れて3種類の生地を作る
- ③②のホットケーキ生地をシリコンケースに流し込む
- ④鍋に水を入れ、生地を入れたシリコンケースを並べる
- ⑤④の鍋をソーラークッカーにセットし加熱する(夏場は60分程度)
- ⑥小皿に盛り、メイプルシロップを好みでかける



今回は、2種類の献立を紹介いたしましたが、他の備蓄食品としては、乾麺(スパゲティ)はトマト缶と一緒に調理すればスープスパゲティになります。

最後に、ソーラークッカーは太陽光を集約して鍋を温めて調理が出来る器具です。次年度はこの器具を手軽に家庭で作って活用できる研究を行う予定です。

- ◆尚、食中毒予防のために、必ず、食材の中心温度を測りましょう!
- ◆ソーラークッカーでの調理は、外気温、風速や太陽光の集光率により出来上がり時間に差があります。

家の中に潜む危険



1位 転 倒 段差、玄関、廊下など

- 段差につまずかないよう気をつけましょう
- 転倒を防ぐために整理整頓を心がけましょう
- 階段、廊下、玄関、浴室など滑り止め対策をしましょう



2位 転 落 階段、ベッド、脚立、椅子など

- 階段などには手すりを配置しましょう
- ベッドにも転落防止の柵をつけましょう
- 脚立などを使用して作業をする時は補助者に支えてもらいましょう



3位 窒 息 食物(餅・肉等)、薬等の包装など

- 細かく調理。ゆっくりよく噛むことで窒息予防
- お茶などの水分を取りながら食事をしましょう
- 急に話しかけて、あわてさせないように気をつけましょう



4位 ぶつかる 家具、人、柱、ドアなど

- 慌てず、周りをよく見て行動しましょう
- 通路などに物を置かないようにしましょう
- 暗いところは十分な明るさを確保しましょう



事故を防ぐために

- 事故防止にはご家族などの協力も大変重要です
- 熱中症対策には、早めの水分補給を心掛けましょう



「室内でつまずき転倒」したことにより大腿骨を骨折し、長期入院になることが実際の救急事案でもあります。
体調不良のときや暑さなどで疲労がたまっていると、きなどでもケガへの注意が必要です。
いつもと体の様子が違うときなどは、早めの医療機関の受診を心がけましょう。体調不良を我慢して良くなることは、あまりありません。日頃からこまめに受診し、体調の維持管理に努めてください。

今回お話を伺ったのは、



尼崎市消防局
救急課 救急指導担当
中島 世礼奈さん



尼崎市救急受診ガイド

病院に行った方がよいか、行くなれば、救急車を呼んだ方がよいか、自分で病院やクリニックを受診した方がよいか、どれくらい急いで受診した方がよいかなど、急な病気やけがをしたときの判断の支援になるガイドです。小児救急医療相談の曜日や時間帯別の連絡先もご案内します。
尼崎救急受診ガイドへは、尼崎市のホームページまたは右のQRコードからもアクセス可能です。



「本間に仲間思いの良いチームだと思えますが、うちは『ドンマイ』という言葉を禁句にしています。それは『お前やったもつとできるやろ』という意味を込めての言葉です。言われた方もそれを分かっているの素直に聞けます。『このメンバーとだったら、しんどいことも頑張れる』。そういう気持ちを持てることが大事だと思います。」



仕事をしながら活動が続けてきて、これまでで一番うれしかったのは「やはり県大会で優勝して全国大会への出場を決めた時ですね。我々は、全国へ出るのには、褒美の修学旅行だと思っています(笑)。全国で優勝することよりも、頑張った褒美なので、好きなソフトボールをして、おいしい物を食べて、楽しんで、おもしろい感じですよ(笑)。なので、目指せー全国です(笑)」。

「私は6年前に入部したのですが、厳しい中にも楽しさがあって、すごくおもしろいクラブだと思えます。週末の練習日が近づいてくると、ワクワクして仕事に手がつかないくらいです(笑)。仲間と一緒にソフトボールが出来ることはもちろんですが、試合後のビールが最高です(笑)。全国でベスト8まで行ったので、次はその上を目指したいと思っています。」

2名の選手にもお話を伺いました。

選手にもインタビュー

「私は入部して5年目で、元々は陸上競技をやっていた、ソフトボールをはじめたのは30歳になったからですが、週末が待ち遠しくなるくらい楽しみにしています。人間関係が良好なのも当クラブの魅力のひとつだと思います。2015年には全国でベスト8まで行かせてもらったのですが、去年は沖縄のチームに1回戦で負けたので、目標は全国上位進出です。」

事とのバランスは大切にしています。そこを疎かにしても集中できませんから」。

心地よい厳しさが自慢

太陽が眩しい真夏の日曜日。尼崎市の『魚つり公園多目的運動広場』に『クラブ尼崎』のメンバーが集合。この日は、奈良県のチームと伊丹市の教員チームの3チームによる練習試合が行われました。

「今の時期、毎週日曜日はほぼ練習試合をしています。奈良のチームは今年、全国大会への出場を決め、教員の全国大会で準優勝をしたこともある教員チームも来週、全国大会に出場されます。そういったチームと交流させていただき、すぐお世話になっています。」

試合が始まると、暑さを忘れるかのようなファインプレーで『クラブ尼崎』が強さを見せ、グラウンドを大いに盛り上げていました。時折、監督から、またメンバー同士で叱咤激励の声も飛びますが、監督が最も重視しているのは「仲間を大切にすること」だというだけあり、チームワークもバカイチです。

監督の言葉を物語るように、汗を流しながらも楽しそうにプレーする選手たちの姿がとても印象的でした。

活動を通しての強い繋がり

仲が良いチームだけに、練習後に皆でお酒を飲むのが何よりの楽しみという選手も多く、監督自身、ソフトボールを通して得たことの一つとして「大人になって年齢を重ねると、なかなか友達でできないじゃないですか。ソフトボールをやっていたからこそ、利害関係のない友達がたくさんできたのだと思っています。私の大切な財産になっています。」

毎年2月には牡蠣^{かき}大会も開催。「選手、選手の家や協会の方をはじめ、お世話になっている方々をお呼びして、牡蠣^{かき}バーベキューをしています。」

ソフトボールの魅力について監督は「経験がなくとも、ちよつと頑張ったら楽しめるスポーツです。我々がやっているのは競技ではなく、生涯スポーツのカテゴリーなので、上手、下手は本当に関係ありません。チームスポーツに興味がある方は、ぜひ一度グラウンドに見に来ていただけたらと思います。」



クラブ尼崎 <https://www.ikz.jp/hp/sounenama/>

クラブ尼崎 高いチーム力で目指せ、 全国大会上位!



地域のソフトボールチームとして2010年に発足した『クラブ尼崎』。これまでに2度、全国大会に出場。ベスト8まで勝ち進んだこともある強豪です。チームワークの良さでさらなる高みを目指し、熱い練習に取り組んでいます。



大切なのは強さより人間性

尼崎ソフトボール協会に所属している『クラブ尼崎』が発足したのは8年前。実はその前身となるソフトボールチームは20年ほど前から活動が続けていたそうで、「我々が所属していた前身のチームを立ち上げてくれた監督を兵庫県で一番の監督にしたいという思いで、創部したのが当クラブです」と、選手として活躍しながら監督も兼任している山中章生さん。



山中章生さん

現在、登録メンバーは20人ほど。40歳未満の一般チーム、40歳以上の壮年チームなどがあり、入部条件は兵庫県内に在住、在勤又は在学です。

練習は木曜日と日曜日の週2日。「木曜日は尼崎市立小園小学校でナイター



練習させていたのですが、平日の夜なので、仕事などの都合で数名しか集まらない時もありますね。その代わりに日曜日は、多くのメンバーで朝から夕方まで練習をしています。」

創部からわずかの期間で、2015年と昨年の2度、県の代表として『日本スポーツマスターズ』の全国大会に出場。2015年には全国ベスト8まで勝ち進みました。その強さの秘訣について「ずっと勝ち続けているチームではないのですが、練習試合で全国レベルのチームを相手に食いつかれたり、そこそこの手応えを感じられたり、そんな試合の積み重ねが自信になり、メンバーのモチベーションにも繋がっていたのではないかと思います。」

チームの理念は、気持よく試合に臨めるチームづくりです。「もちろん勝つためにやっているのですが、強いチームである前に、グラウンドマナーや人間性を含め、良いチームになることが大切だと考えています。『あのチームとまた練習試合をしたい』と言ってももらえるようなチームづくりを目指しています。あと、家族や仕



地区体育館

秋だ!! スポーツで気持ち良い汗をかこう!

サルススポーツ教室

期間 1年間を10ヶ月度に分けて行なっています。
(各月度4回開催)
※種目によっては11ヶ月・12ヶ月度の教室もございます。

内容 硬式テニス・リズム&ピラティス・ヨガ・健美操・
リトルキッズダンス・キッズバレエ・器械体操・
ジュニアテニスなど
※その他、様々な教室を開催しています。

対象 教室により異なります。
受講料 各月度 1,540円～4,110円
※災害補償制度運営費大人500円・小人300円
(30年度分未加入者のみ別途必要)

お申込 受講を希望される地区体育館窓口へ
直接お申込みください。



平成30年度 第2期健康づくり教室

期間 平成30年10月19日(金)～平成31年3月2日(土)
(週1回 全17回)
※定員に達しない教室は随時受け付けています。

内容 【子どもの教室】
親子の体育あそび・幼児の体育あそび・ミニバスケットボール・
小学生のドッジボール・小学生のチャレンジスポーツ など
【中学生～大人の教室】
バドミントン・卓球・スポンジテニス・からだ元気体操～認知症予防～
さわやか健康体操 など

対象 教室により異なります。
受講料 2,260円～3,080円
※災害補償制度運営費 大人500円・小人300円
(30年度分未加入者のみ別途必要)

お申込 受講を希望される地区体育館窓口へ
直接お申込みください。



注意事項 立花体育館は天井改修工事のため、全6回となります。

お申込・お問合せ ※開催日・対象・料金
などは受講される地区
体育館へお問合せ
ください。
中央体育館(サンシビック尼崎):Tel.06-6413-8171
小田体育館:Tel.06-6498-4761 大庄体育館:Tel.06-6419-5373 立花体育館:Tel.06-6423-5550
武庫体育館:Tel.06-6431-2507 園田体育館:Tel.06-6492-5286

ホームページ情報

aspf
http://www.aspf.or.jp

スタッフブログも
公開中!!

タイムリーなイベント・スクール情報は
ホームページをご覧ください。

シティスポーツクラブ尼崎

WOODY KIDS CLUB
通年制(月度制)
月4回・10ヶ月度
年間40回



1人1回
無料体験
できます!!

	器械体操A	器械体操B	キッズダンス	ジュニアダンス
対象	4歳～就学前	小学1年生～3年生	小学1年生～6年生	小学4年生～中学3年生
時間	15:30～16:45	17:00～18:15	16:30～17:30	17:40～18:40
定員	25人	30人	20人	20人

受講料: ¥3,450/月度4回(※別途 災害補償制度運営費として300円が必要です。)

お友達と一緒に始めませんか??
お気軽にお問い合わせください★

WOODY 見学・随時受付中!!

シティスポーツクラブ尼崎
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-37-1 Tel.06-6436-1730

【営業時間】 火～金/9:30～23:00
土/9:30～22:00 日・祝/9:30～19:00

【サーキットエリア利用時間(女性専用)】

火～土/9:45～12:00 14:00～19:00
日・祝/9:45～12:00

【定休日】月曜日・年末年始(12/29～1/3)



ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

レインボースポーツスクール
レインボークラブ

下記の5クラスが受け放題で、1ヶ月度 **4,800円!**

- | | | |
|---------------|-----|-------------|
| ①いきいきステップ | 火曜日 | 13:15～14:00 |
| ②健康体操 | 水曜日 | 13:15～14:00 |
| ③機能改善エクササイズ | 木曜日 | 13:15～14:00 |
| ④ボールコンディショニング | 金曜日 | 11:15～12:00 |
| ⑤脳活エクササイズ | 金曜日 | 13:15～14:00 |

場所: ベイコム総合体育館地下1階エクササイズスタジオ
※災害補償制度運営費500円別途必要(平成30年度未加入者のみ)

お申込・お問合せ ベイコム総合体育館地下1階ヘルスエリア事務局 Tel.06-6481-0201 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)



ボールコンディショニング



いきいきステップ

屋内プール(サンシビック尼崎)

サルスアクアクラブで健康づくり! 水中での運動は体への負担が少なく、水の特性を活かし
ご自身の体力に合わせて生涯行える運動です!

月額 **5,450円(税込)**

●アクアクラブ(デイ)●

利用時間

プール			ストレッチエリア		トレーニングエリア	
コース	曜日	時間	曜日	時間	曜日	時間
自由遊泳	火～金	10:00～15:00	水・金	10:00～10:15	火～土	9:30～21:00
	土	11:15～17:20		11:10～11:25		
	日	12:15～17:15	火～金	12:30～12:45		
水中健康	水・金	10:15～10:45		13:30～13:45	日・祝	9:30～17:00
	火～金	12:45～13:15	土	11:00～11:15		
ワンポイント水泳	水・金	10:50～11:10		13:50～14:05		
	火～金	13:20～13:40				

月額 **4,010円(税込)**

●アクアクラブ(ナイト)●

利用時間

プール			ストレッチエリア		トレーニングエリア	
コース	曜日	時間	曜日	時間	曜日	時間
自由遊泳	火・木	18:30～22:00	火・木	19:45～20:00	火～土	9:30～21:00
				20:45～21:00		
	水・金・土	18:30～21:00	水・金	19:45～20:00	日・祝	9:30～17:00
				18:45～19:00		

↓ アクアクラブに入会するとこんなことが出来ます! ↓



水中ウォーキング



スイミング



ストレッチエリアの利用



トレーニングエリアの利用

※日曜・祝日も利用可能となりました

お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 屋内プール サルススイミングスクール Tel.06-6413-8171 (月曜日休館)

青少年いこいの家

秋のジュニアキャンプ

期間 H30 11/10(土) 10:45～
11/11(日) 14:00
(1泊2日 テント泊)

対象 親子 **定員** 60人

参加費 3,000円

内容 紅葉ハイキング、野外炊さん等
アウトドアの基本を体験します。

お申込 10月1日(月)から10月26日(金)まで
往復ハガキ、メール又はHPのイベント
申込みフォームにてお申込みください。
※定員を超えた場合は抽選



お申込・お問合せ 尼崎市立青少年いこいの家 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字東山6-1 Tel.072-768-0614
お申込みは往復ハガキ、メール(ikoinoie@aspf.or.jp) 又はHPイベント申込みフォームにて

玉ねぎ植付け

期間 H30 11/18(日)
10:45～12:00(日帰り)

対象 一般 **定員** 30区画(70人)

参加費 1区画1,500円

内容 (1) 区画看板づくり
(2) 玉ねぎ苗の植え付け

お申込 10月1日(月)から11月5日(月)まで
往復ハガキ、メール又はHPのイベント
申込みフォームにてお申込みください。
※定員を超えた場合は抽選

チャレンジ野外クッキング

期間 H30 11/25(日)
10:45～14:30(日帰り)

対象 親子 **定員** 50人

参加費 大人 2,000円、小人 1,200円、
3歳以下 100円

内容 (1) アイディア凝らした野外料理
(2) スイーツづくり

お申込 10月1日(月)から11月12日(月)まで
往復ハガキ、メール又はHPのイベント申込み
フォームにてお申込みください。
※定員を超えた場合は抽選

※詳しいイベントの内容、
申込方法はお電話にて
お問合せください。
※団体・一般のご利用も
お待ちしております。

大会・スポーツイベント

カレンダー[10~12月]

スポーツ観戦を
楽しもう！

スマイルくん

赤字→「スポーツのまち尼崎」促進事業として誘致し、開催される大会です。ハイレベルな大会を是非ご覧ください。

Calendar

10月 [Oct.]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水									
								2018 スポーツのまち 尼崎 フェスティバル						阪神南 ふれあい スポーツフェスタ 2018						第20回全日本学生 柔道体重別団体優勝大会 第10回全日本学生 柔道女子体重別団体優勝大会										全日本大学総合 卓球選手権大会 (個人の部)										
11月 [Nov.]	1	2	3			4			5	6	7	8	9	10			11	12	13	14	15	16	17	18			19	20	21	22	23	24	25			26	27	28	29	30
	木	金	土			日			月	火	水	木	金	土			日	月	火	水	木	金	土	日	月			火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
			兵庫県 ジュニアスマーズミート 秋季大会												Vプレミアリーグ 女子尼崎大会										兵庫県選手権 水球競技大会										兵庫地域 A・AA級大会					
12月 [Dec.]	1	2	3	4	5	6	7	8	9					10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23					24	25	26	27	28	29	30	31	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日					月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日					月	火	水	木	金	土	日	月	
								兵庫地域 冬季トライアル大会														兵庫県 高校対抗 冬季水泳競技大会																		

■ ベイコム総合体育館

■ その他イベント

■ 尼崎スポーツの森

※大会日程については変更する場合があります。

大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は▶

ベイコム総合体育館(記念公園)1階管理事務室

Tel.06-6489-2027

※尼崎スポーツの森で開催される大会等については、尼崎スポーツの森へお問合せください。

尼崎スポーツの森(事務局)

Tel.06-6412-1655

「スポーツのまち尼崎」促進事業（ご案内）

●第20回全日本学生柔道体重別団体優勝大会
第10回全日本学生柔道女子体重別団体優勝大会

場 所

ベイコム総合体育館

日 程

10月20日(土)～21日(日)

観覧

有料

●全日本大学総合卓球選手権大会
(個人の部)

場 所

ベイコム総合体育館

日 程

10月25日(木)～28日(日)

観覧

無料

●Vプレミアリーグ女子尼崎大会
東レ VS 岡山 JT VS 光製薬

場 所

ベイコム総合体育館

日 程

11月10日(土)

観覧

有料

smile

クイズにこたえて
プレゼントをゲットしよう!!

スマイル・キュー

正解者の中から抽選で次の商品をプレゼント!!

※締切は、11月末日(当日消印有効)

Q

スマイルアスリートで紹介した三菱電機
バドミントンチームのサブネームは何ウイングス?
ヒント：○○○モ○ド

プレゼント

スマイルくんタオル……3名様

ご希望の色をお選びいただき、ご記入ください。

プレゼント
応募方法

●宛先／〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1
「スマイルBOX」編集室スマイル・キュー係

●裏面／①クイズの答え ②〒住所 ③氏名 ④年齢
⑤性別 ⑥電話番号 ⑦スマイルBOX入手先
⑧ご意見、ご感想

※当選の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※応募は1人1通とし、重複応募は無効とします。

※プレゼント応募の際にご提供いただきます個人情報、応募についての連絡、発送などに使用する以外は、当事業団の個人情報保護に関する法律に基づく公表事項により、適切に管理いたします。

堂安 律選手が尼崎市へ
一時帰郷!

堂安 律(プロサッカー選手)

スマイルBOX(2013年秋号)で取材をさせていただいた堂安 律選手(オランダ・FCフローニンゲン)が、6月13日(水)に尼崎市長を表敬訪問されました。堂安選手は現在オランダでプレーをされており、4月にはファンが選ぶ年間MVPに選出されました。これからも、益々のご活躍を期待しております!

ASPF

ご意見・ご要望&健康相談メールを受付けております。

ASPF

検索

ご意見・ご要望メール…「快適で楽しい施設づくり」を目指し、皆様からいただいたご意見をもとに、ご満足いただける施設運営に取り組んでまいります。

健康相談メール…心身ともに明るく元気な健康生活を送っていただくためのご相談にお答えいたします。

(運動・スポーツ)

スマイルBOXはここに置いてるよ!!

◆(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の管理運営施設

◆市内の図書館、公民館、郵便局、医院、美容院

◆尼崎信用金庫、スポーツ店 ほか

【お便りの送付先】

〒660-0805尼崎市西長洲町1-4-1 FAX.06-6489-2086

公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 スマイルBOX編集係まで

スマイルBOXでは、皆様からのお便りを募集しております。

本誌に関するご意見・ご希望やスポーツに関する身近な情報はがきやFAXでお寄せください。

猪名川町スポーツセンター

尼崎市民等助成事業

猪名川町スポーツセンターが猪名川町内の方と同じ施設使用料でご利用いただけます。

尼崎市民及び尼崎市スポーツ振興事業団管理施設利用者が、猪名川町スポーツセンター各施設(体育館、テニスコート、グラウンド等)をご利用の際に、身分証明書等をご提示いただくことで、施設使用料の一部を事業団が助成いたします。

全て1時間の料金です。

テニスコート

600円

アリーナ

1,000円

グラウンド

900円

多目的室

800円

ミーティングルーム

500円

トレーニングルーム

200円

●対象及び利用方法

・猪名川町スポーツ施設利用料金支払い時に、確認書類を提示する。

尼崎市民：住所が確認できる運転免許証等

尼崎市立有料公園施設利用者：尼崎市公共施設予約システム登録カード

事業団開催教室受講者：受講カード

青少年いこいの家利用者：利用時の領収書

シティスポーツクラブ尼崎WOODY会員：会員カード

※団体利用の場合は代表者が上記のとおりであること。

※同一の団体及び個人における助成の上限を同一施設につき10時間/月とする。

※詳しくは猪名川町スポーツセンターにお問い合わせください。

◎当施設までのアクセス

お申込・お問合せ

〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字十貫25-1

Tel.072-768-2277

月曜日休館 (月曜日が祝日の場合は翌平日)

猪名川町B&G海洋センター

体育の日アクアフェスティバル 平成30年10月8日(月)

◆プールプログラム◆

《ビデオ撮影会》

時 間

1部 10:30～11:30
2部 15:45～16:45

対 象

小学生以上

定 員

各部4人

料 金

一人1,500円

《リフレッシュアクア》

時 間

14:45～15:30

対 象

中学生以上

定 員

30人

料 金

参加無料(入場料のみ)

《フラダンスショー》

※プールサイドで行います。

時 間

13:00～13:20

◆スタジオプログラム◆

《親子フラダンス教室》

時 間

10:30～12:00

対 象

5歳以上とその保護者

料 金

参加無料

定 員

15組(30人)

《キックボクササイズ》

時 間

13:30～14:15

対 象

中学生以上

定 員

20人

料 金

参加無料(入場料のみ)

※各プログラム申込は、9月4日(火)午前10時より先着順にて受付開始

ファミリー飯ごう炊さん 平成30年10月28日(日)10:00～16:00

内 容：飯ごう炊さんや楽しいイベントがいっぱい!

自然の中でたくさん学び、体験しよう!

場 所：尼崎市立 青少年いこいの家
兵庫県川辺郡猪名川町万善字東山6-1

対 象：当スクール受講生とその家族
(小学3年生以下は保護者同伴)

定 員：80人

参加料：大 人(25歳以上) 900円
子ども(25歳未満) 750円
※(3歳以下)施設使用料 50円
※災害補償制度運営費未加入者は別途 50円

受 付：9月25(火)午前10時より先着順にて受付開始

お申込・お問合せ

〒666-0262 川辺郡猪名川町伏見台1-1-27

TEL.072-767-4100

月曜日休館 (月曜日が祝日の場合は午前10時から午後5時まで営業いたします。)

生涯スポーツサービスシステム事業 行事予定

主管 尼崎市レクリエーション協会

ジョギング

10.21(日)〈小雨決行〉

時 間

9:30～12:00

集 合

西武庫公園 野外ステージ前
9:30集合

内 容

武庫川河川敷ランニングコース
までジョギング自由走
3km・5km・10km

11.18(日)〈小雨決行〉

時 間

9:30～12:00

集 合

西武庫公園 野外ステージ前
9:30集合

内 容

武庫川河川敷ランニングコース
までジョギング自由走
3km・5km・10km

12.2(日)〈小雨決行〉

時 間

9:30～12:00

集 合

西武庫公園 野外ステージ前
9:30集合

内 容

武庫川河川敷ランニングコース
までジョギング自由走
3km・5km・10km

連絡先

尼崎走ろう会

片山宅 ☎090-6326-5881

(前日の午後10時まで)

サイクリング

10.14(日)〈雨天時:10月21日(日)に延期〉

時 間

7:30～16:00頃

集 合

阪神「尼崎」駅 西改札口前
8:00集合 8:14乗車

内 容

奈良ボタリング
距離／約10km
交通費、レンタサイクル代実費

11.11(日)〈雨天時:11月18日(日)に延期〉

時 間

8:00～16:00頃

集 合

橘公園 8:00集合

内 容

大阪エキスポシティ
距離／約50km

連絡先

尼崎サイクリング協会

松田宅 ☎06-6411-9621

(前日の午後8時まで)

民 踊

12.2(日)

時 間

13:00～16:00

会 場

園田体育館

連絡先

尼崎民踊協会

輪内宅 ☎06-6426-5636

ハイキング

10.21(日)〈雨天時:10月28日(日)に延期〉

時 間

9:00～16:00

集 合

阪急「御影」駅 改札南出口
9:00集合

内 容

東お多福山(標高697m)
交通費実費
歩行時間／6時間30分
距離／約14km

11.18(日)〈雨天時:11月25日(日)に延期〉

時 間

9:00～16:00

集 合

阪急「箕面」駅 改札口出口
9:00集合

内 容

箕面鉢伏山(標高604m)
交通費実費
歩行時間／5時間30分
距離／約16km

連絡先

尼崎野外活動協会

中村宅 ☎06-6431-6350

午後6時から9時まで
(当日は午前6時まで)

フォークダンス

10.7(日)

時 間

13:30～17:00

会 場

中央体育館

連絡先

尼崎フォークダンス協会

今井宅 ☎06-6427-1159

史跡巡り

12.9(日)〈小雨決行〉

時 間

9:00～12:00(解散予定)

集 合

JR「猪名寺」駅 改札口前
9:00集合

内 容

猪名寺廃寺跡を訪ねて
距離／約5km
※名所・旧跡などの歴史探素がメインです

参加費

現地までの交通費及び入場料が必要なときは自己負担

連絡先

尼崎史跡オリエンテーリングの会

橋本宅 ☎06-6429-6594

■レクリエーション行事の各コースには、傷害保険料100円が必要です。
(ただし、史跡巡りは150円)

■申込方法・持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。

SMILE BOX VOL.55 AUTUMN | 13

2018スポーツのまち尼崎フェスティバル 10月8日(体育の日)
【尼崎市記念公園・屋内プール・各地区体育館】

参加無料



ふわふわドーム



スマイル運動ひろば



チアダンス・リーディング

その他、ニュースポーツ体験コーナーや体力・体成分測定等、
当日自由に参加できるコーナーやステージイベントも盛りだくさん!!

ベビースイミング



スポーツプラザ



キッズひろば

尼崎市立屋内プールや各地区体育館でも色々な体験教室や一般開放等をやっているよ!!



スマイルくん

詳しいイベント情報は、HP [ASPF](#) [検索](#) をCHECKしてね!! お問合せ:ペイコム総合体育館 TEL.06-6489-2027

サンシビックまつり 11月10日(土)・11日(日)

※露店など一部有料のものがあります。

※当日の天候によっては一部内容及び場所等が変更になる場合があります。

10日

ハッピー浅田の
マジックショー

- ・尼崎市立成良中学校吹奏楽部による演奏
- ・ハッピー浅田のマジックショー
- ・中央地区会館グループ展示発表



11日

- ・フラワーアレンジメント体験教室
- ・家族でチャレンジ「ドッジボール」

- ・書道体験会
- ・もちつき体験会
- ・屋内プール無料開放
- ・スポーツあそびコーナー
- ・キッズ広場コーナー
- ・中央地区会館グループ舞台発表
- ・中央地区会館グループ展示発表

参加無料

当日参加可能!

詳しいイベント情報は、HP [ASPF](#) [検索](#) をCHECKしてね!!

お問合せ:TEL.06-6413-8171(サンシビック尼崎)

NEWS

全国大会出場おめでとうございます!!

平成30年度全国高等学校総合体育大会

※NEWSでは、尼崎市内の中学校・高等学校の課外クラブにおいて、全国大会出場又は兵庫県大会優勝以上の成績を修めたチーム・個人を紹介します。

尼崎市立尼崎高等学校

男子バレーボール部 優勝

体操競技部(男子団体)

〈個人総合〉野原 瑠晟
下坂 裕也・藤井 毅
天本 虎太郎
〈女子個人総合〉
高橋 蘭

陸上競技部

〈男子砲丸投〉加島 辰哉
〈男子ハンマー投〉8位 執行 大地・加島 辰哉
〈女子円盤投〉神本 真衣音

女子バスケットボール部

ソフトテニス部(男子団体)

水泳競技部

〈女子4×100mフリーリレー〉
〈女子4×200mフリーリレー〉

園田学園高等学校

陸上競技部

〈女子走幅跳〉優勝、〈女子100mハードル〉高良 彩花
〈女子400mハードル〉齊藤 朋佳

バドミントン部

〈ダブルス〉3位 斉藤・松久、岸野・藤本
〈シングルス〉斉藤 さくら

全国高等学校定時制通信制体育大会

琴ノ浦高等学校

バドミントン部

〈団体〉5位
〈個人戦〉岡島 美貢

ソフトテニス部

〈団体〉5位
〈ダブルス〉土屋・千草

剣道部

〈団体〉2位(兵庫A)

陸上競技部

〈女子走幅跳〉原田 彩未
卓球部 永宮 叶夢

神崎工業高等学校

陸上競技部

〈男子3000mSC〉6位 片原 直也
〈男子砲丸投〉・〈男子円盤投〉優勝 湧上 泰歩

バスケットボール部

サッカー部

ソフトテニス部

バレーボール部 3位

平成30年度全国中学校体育大会

小園中学校 陸上競技部

〈男子100m〉竹内 璃空弥
〈男子4×100mリレー〉

武庫東中学校 陸上競技部

〈男子400m〉小池 翔太

大庄北中学校 水泳競技部

〈男子4×100mメドレーリレー〉
〈男子4×100mフリーリレー〉

園田学園中学校 バドミントン部(団体)

〈ダブルス〉宮本・赤在、浦・田中
〈シングルス〉北川 凜

塚口中学校

水泳競技部 川越 悠河

〈男子100m・200m自由形〉

体操競技部

〈男子団体〉4位

〈跳馬〉4位 宮下 太陽

新体操部

〈個人総合〉3位 堅田 希颯

日新中学校

全国中学生テニス選手権大会

水口 翔瑛

私たちは(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の事業を応援します!

園田学園女子大学

園田学園女子大学短期大学部

人間健康学部

総合健康学科
人間看護学科
食物栄養学科

人間教育学部

児童教育学科

短期大学部

生活文化学科
幼児教育学科

