

# 体育館だよい

令和3年  
秋号

2021.10月発行

寝屋川市立市民体育館

発行 指定管理者

NPO法人

寝屋川市スポーツ振興連盟



## トレーニング室

初めて利用される方は講習会を受講して下さい (定員30名)

### トレーニング室 利用講習会日程

受講料 350円

希望日前日迄に電話か、  
直接窓口にて予約が必要  
(072-824-5858)

トレーニング室利用講習会後、それぞれ目的  
に応じた基本メニューをご自由にお取りいた  
だけますので、参考にして下さい。

10月	4日	月	13:30~15:00
	16日	土	18:30~20:00
	24日	日	9:30~11:00
11月	5日	金	18:30~20:00
	13日	土	13:30~15:00
	28日	日	9:30~11:00
12月	2日	木	18:30~20:00
	10日	金	13:30~15:00
	19日	日	9:30~11:00

日程は変更になる場合があります。詳しくは「寝屋川市立市民体育館ホームページ」か、電話でお問合せください。

## 教室案内

問合せ 072(824)5858

### ヨガ教室

- [曜日] 毎週水曜日
- [時間] 13:00~14:30
- [料金] 一回 400円(当日直接)
- [定員] 35名

心も体も  
リフレッシュ!!



### 太極拳教室

- [日程] 毎週金曜日
- [時間] 13:00~14:45
- [料金] 月 2000円(随時申込)
- [対象] 一般

動きはゆっくりでも  
汗をかくほどです



### フリー卓球

- [曜日] 每週水曜日
- [時間] 15:00~17:30
- [料金] 一回 200円(当日直接)
- [定員] 30名

お一人でも  
お気軽にどうぞ!



### お知らせ

これまでご利用いただいた  
「オーパス・スポーツ施設情報  
システム」が 10月1日(金)よ  
り、「寝屋川市公共施設予約シ  
ステム」に変わります。 詳しく  
は体育館迄お問合せ下さい。



# 楽しもう会

種 目	日 時	対 象	金 額	申 込
パウンドテニス 楽しもう会	第 1・3・4 水曜日 12:00~15:00	一般男女	一回 200 円	当日直接
インディアカ 楽しもう会	10/5、11/2、12/7(火) 18:30~20:45	一般男女	一回 100 円	当日直接
バドミントン 楽しもう会	10/1、8、15、22、29 (金)18:30~20:45	小学3年生~	一般 400 円 小・中学 200 円	当日直接
9人制 バレーボール	12/4(土) 9:20~18:00	連盟登録チーム又は市 内在住(学生は除く)の 9人(女性チーム)	登録チーム 3,000 円 未登録チーム 4,000 円	事前申込み←詳し くは広報ねやがわ 10月号

# 活動報告

## 花っこくらぶ



活動日 毎月第2水曜日 9:30~



談話室からみた風景が、  
とても涼し気でした

花壇の水やりをしていると、体育館の花壇の前を通るのが楽しみで散歩コースにされている方や、利用者の方など、沢山の方に声をかけていただきます。園芸の豆知識を教えていただくこともあります。また、少ない知識ではありますが、こちらからお伝えできることもあります。

今後も館内同様、花壇でも皆様の憩いの場になるよう努めていきたと思います



## 産後太い解消教室

7/7~9/8(水)全10回



### ～骨盤ケア～

産後に弱っている骨盤底筋を鍛える教室で、とても和やかな雰囲気で行われていました。ご自宅でも続けていただけるように基本のトレーニングを教えてもらっています。しっかり鍛えて、体力を使うこれからのお育てが楽しいものになりますように(\*^\*)

## ロビー

体育館ロビーのテレビでは、2020 東京オリンピックを放映していました。



とても賑やかに…といいたいところですが、コロナ禍のため、皆さんソーシャルディスタンス保って心の中で静かに応援しておられました。

# 寝屋川市立市民体育館

問い合わせ先 TEL 072-824-5858 FAX 072-822-6800  
〒572-0823 大阪府寝屋川市下木田町 16-16



交 通: ①京阪萱島駅から東へ徒歩 15 分(萱島中央商店街を通り抜ける)  
②京阪バス 30 番系統 イオンモール四條畷行き「寝屋川市駅」  
から「市民体育館」バス停下車徒歩 1 分  
③京阪バス タウンくる 木田・河北ルート「萱島駅」又は「寝屋川市駅」から「南コミュニティセンター」バス停下車

開館時間: 午前 9 時~午後 9 時(申請受付は午前 9 時~午後 5 時 30 分)

休 館 日: 每月第 3 火曜日 (祝日のときは、その翌日) 年末年始