

体育館だより

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后、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

心も体も
リフレッシュ!!

[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



太極拳教室

動きはゆっくりでも
汗をかくほどです

[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



フリー卓球

お一人でも
お気軽にどうぞ!

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



お知らせ



これまでご利用いただいていた「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
バウンドテニス 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←詳しくは広報ねががわ 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、また、少ない知識ではありますが、こちらからお伝えすることもあります。

今後も館内同様、花壇でも皆様の憩いの場になるように努めていきたいと思います



産後太い解消教室

～骨盤ケア～

1/7～9/8(水)全10回



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くださいます。しっかり鍛えて、体力を使うこれからの子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: 毎月第 3 火曜日 (祝日のときは、その翌日) 年末年始