

体育館だより

令和4年
3月号

2022.3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



教室案内

※ヨガ教室・フリー卓球は、まん延防止等重点措置の期間中は開催していません。

問合せ先 市民体育館 072(824)5858

種目	日時	対象/参加金	申込	
ヨガ教室	毎週水曜日 13:00~14:30	一般/ 1回 400円	当日 直接	1回ずつの参加でも大丈夫。 ヨガマットはご用意しています
フリー卓球	毎週水曜日 15:00~17:30	一般/ 1回 200円	当日 直接	身体を動かしながら仲間づくりの場としてもどうぞ。
太極拳教室	毎週金曜日 13:00~14:45	一般/ 月 2000円	随時 申込	動きはゆっくりですが汗をかくほど。とてもいい運動になります。
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/ 1回 200円	当日 直接	健康の為、仲間づくりとしても楽しめる生涯スポーツです。初心者大歓迎！
インディアカ 楽しもう会	4/11・5/9・11/14・12/5 (月)18:30~20:45	一般/ 1回 100円	当日 直接	大きな羽根のついたインディアカボールを素手で打ち合います。初心者～熟練者

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

トレーニング室 利用講習会日程

(定員15名)

4月	3日	日	9:30~11:00
	16日	土	13:30~15:00
	22日	金	18:30~20:00
5月	6日	金	13:30~15:00
	16日	月	18:30~20:00
	22日	日	9:30~11:00

日程・定員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。

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)

新しくなったマシン！

スポーツ振興くじ助成金を活用してマシンを購入しました。
利用者の方には、大変喜んでいただいている

スポーツくじ  BIG



レッグカール

スポーツ教室

実施期間：前期 4月～9月 計19回（3月号広報）

後期 10月～3月 計19回（9月号広報）

対象：市内在住の人（定員に達していないければ市外の人も参加できます）

申し込み：各期で受付をします。「広報ねやがわ」をご覧下さい。

問合せ先：〒572-0823 寝屋川市下木田町16-16 市民体育館（824-5858）



	教室名	曜日	時間	定員	対象	参加費
①	パンダ(水)	水	9:45～10:30	20	2歳児	各期 7,600円
②	パンダ(金)	金	9:45～10:30	20	2歳児	
③	うさぎ	水	15:30～16:15	20	3歳児	
④	ペンギン	水	16:45～17:30	20	4歳児	
⑤	ライオン	金	15:30～16:15	20	5歳児	
⑥	ジュニア	金	16:45～17:30	20	小学校新1、2年生	
⑦	カローリング	金	13:15～14:45	24	一般の方	各期 5,700円
⑧	イスに座って健康体操	水	15:00～16:00	20		
⑨	ボディメイク	金	10:45～11:45	30	18歳以上の女性の方	各期 9,500円
⑩	ピラティス	水	11:00～12:00	55	一般の方	各期 11,400円

活動報告

ロビーの様子

ロビーのテレビでは北京2022オリンピックを放映していました。

頑張っている選手を見て沢山の感動をもらいました。

カーリング決勝戦
を応援中



花っこくらぶ

活動日 毎月第2水曜日 9:30～

まだ寒い2月にもかかわらず、球根の芽が春の足音を感じさせてくれました♪



チューリップ

R4・2月～体育館の談話室が、ワクチン接種会場になっています。



寝屋川市立市民体育館

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」バス停下車徒歩3分

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