

体育館だより

令和4年
新年号

2022.1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



迎春



新年あけましておめでとうございます。
今年も皆様方に楽しく、気軽に利用していただけるよう、職員一同頑張ってまいります。
皆様方のご支援・ご協力よろしくお願い致します。



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) ※2、3月は15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。

1月	7日	金	13:30~15:00
	16日	日	9:30~11:00
	22日	土	18:30~20:00
2月	17日	木	18:30~20:00
	20日	日	9:30~11:00
	25日	金	13:30~15:00
3月	6日	日	9:30~11:00
	14日	月	13:30~15:00
	25日	金	18:30~20:00

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。

教室のご案内

	種目	日時	対象/参加金	申込	
教室・楽しもう会	ヨガ教室	毎週水曜日 13:00~14:30	一般/ 1回400円	当日直接 定員35名	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 定員30名	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。

活動報告

避難訓練

12月2日に火災避難訓練を行いました。今回は利用者の方にも参加していたとき、最後に館長から「放送を最後までよく聞いて避難することが大切です」と話がありました。ご協力ありがとうございました。



ロビー キラキラ



ツリーを飾ると、ロビーの雰囲気が華やかになります。利用者の方も自然とツリーの周りに集まり、喜んでいただいたようです。今年こそはコロナがおさまり、賑やかなクリスマスであってほしいです。

花っこくらぶ

活動日 毎月第2水曜日

9:30~

15年以上前に植えたゴールドクロストが、とうとう枯れてしまい残念だったのですが、リニューアル後、とても可愛い雰囲気になりました♡



正面玄関横の花壇をリニューアルしました



春を楽しみにしていてね♡

パンジー苗、チューリップ球根を植えました。

カローリング大会で優勝・準優勝！



寝屋川市スポーツ推進委員会が主催するカローリング大会に、体育館のカローリング教室からも参加し、見事、優勝、準優勝の成績を収めました。日頃の成果が発揮でき、皆さん嬉しそうでした♪
おめでとうございます(*^*)



優勝 こぶたチーム



準優勝 あやめチーム

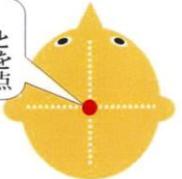
♪ミニ・ツボ講座 百会(ひゃくえ)

自律神経を整え、身体全体に効果を発揮してくれる万能ツボ。

効果の一部 不眠症、目の疲れ、頭痛、肩こり、めまい、抜け毛、鼻づまり

押し方：両手の中指を重ね合わせる。押す時は身体の中心に向かって真っすぐ押す。
(力を入れて押しすぎないように)

百会
目の中间と左右の耳を結ぶ交差点



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

