

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。

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だき、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、喜んでいただけたようです。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

正面玄関横の花壇をリニューアルしました

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レストが、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♡



春を楽しみに
しています♡

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

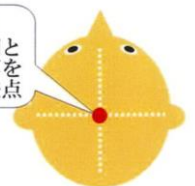
♪ミニ・ツボ講座 百会(ひゃくえ)

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
目の中間と
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：毎月第3火曜日(祝日のときは、その翌日)年末年始

