

活動報告②

第3回 市民体育館杯フットサル大会

コロナ禍で中止が続き、2年ぶりにようやく開催することができた「市民体育館杯フットサル大会」。

5チームの参加があり、審判は各チーム持ち回りで、リーグ戦を2回行いました。

この大会で、チーム同士の交流ができ、フットサルの輪が広がっていくことを願っています。笑顔で「次も参加します！」とのお声をいただき、これほど嬉しいことはありませんでした。

優勝 JUNK MONKEYS

準優勝 FC ROMAN

3位 東香里病院フットサルクラブ



8月 28日(日)
9:00~16:30



優勝された JUNK MONKEYS

カローリング大会で優勝・準優勝！！



優勝された こぶたチーム



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、優勝・準優勝を認められました。

試合中の皆さんの真剣な眼差しが印象的で、日頃の練習の成果が見事に發揮されました。おめでとうございます！！

優勝 ☆☆☆ こぶたチーム
準優勝 ☆☆ はつらつチーム

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)

体育館だより

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

太極拳教室

(楊式)

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



ヨガ教室

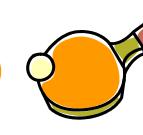
心も体も
リフレッシュ!!

[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



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

身体を動かしながら
仲間づくりの場とし
てもいいですよ♪



楽しもう会

種 目	日 時	対象/参加金	申込	
バドミントン	10/7・14・21・28・11/4 (金) 18:30~20:45	一般 400 円 小3~中学 200 円	当日 直接	初心者の方は基本から、経験者の方はゲームを楽しみましょう。
バレーボール	12月 3日(土) 9:20~18:00	登録団体 3,000 円 未登録団体 4,000 円	事前 申込	9人制バレーボールです。詳しくは広報ねやがわ 10月号に掲載されます
バウンドテニス	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	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

(定員 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。

	3日	月	13:30~15:00
10月	15日	土	18:30~20:00
	30日	日	9:30~11:00
11月	7日	月	18:30~20:00
	18日	金	13:30~15:00
	27日	日	9:30~11:00
12月	2日	金	18:30~20:00
	9日	金	13:30~15:00
	18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。

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

スポーツくじ BIG



デュアル・アジャスタブル・フーリー

ベルトバイフレーターが 新しくなりました！！



とても使用頻度の高い、人気のマシンです。

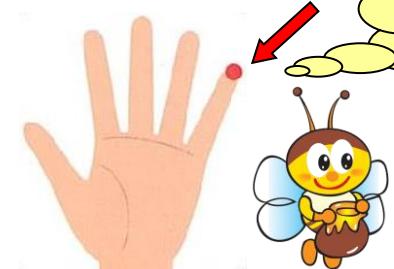
ミニ・ツボ講座

しょうせん)
[小指先]

[位置]
小指の先端

[押し方]
親指の先で爪を立てないように刺激する。気持ちよく感じる強さで3秒押して、ゆっくり力を抜く。これを両手に10回ずつ繰り返す。その後、親指の腹で10往復ほどこする。咳が慢性化しているときは毎日、朝晩刺激するとよい。

咳が出ている時に即効性が期待できるツボ



手なので、気軽に押すことができますよ

咳に効果のある食べ物
はちみつ、アーモンド、松の実、
オリーブ、落花生、びわ、梨

活動報告①

産後太い解消教室

7/6~9/14 水曜日

計 10回

産後の骨盤底筋を鍛える教室で、皆さん将来を見据えて体操をされ、意識が高いなあと感心しました。お母さんの横でご機嫌な赤ちゃんが、ちょっとご機嫌ななめになる時もありましたが、皆が穏やかで、和やかな雰囲気の教室になりました。是非ご自宅でも続けていただきたいです。



中学生卓球無料開放

8/4(木)・9(火)・12(金)



夏休みに元気いっぱいの中学生が来てくれました！

夏休み宿題仕上げ部屋

8/8(月)~10(水)



涼しくて静かな会議室を無料開放しました。集中して勉強できただかな？

★七夕飾り

7月

沢山の願い事が飾られていきました。
皆さんの願いがかないますように☆



利用者アンケート実施

実施期間 9/1(木)~14(水)

アンケートにご協力いただいた皆様ありがとうございました。いただいた貴重なご意見を元に、より一層快適な体育館になるよう努めてまいります。



花っこくらぶ



活動日
毎月第2水曜日
9:30~

春に種まきをしたミニひまわりが、「本当にミニひまわり?」と思うほど立派に大きくなりました(*^_^*)

夏の炎天下での雑草抜きは大変でしたが、ボランティアの方々と一緒に、熱中症に気をつけながら活動を行いました。

避難訓練

7/14(木)



職員のみで火災避難訓練を行いました。
次回は利用者の方も一緒に 11~12月頃に行う予定です。どうぞよろしくお願い致します。