

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年ぶりによろし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

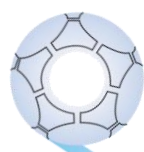
準優勝 FC ROMAN

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・準優勝を収められました。



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発揮されました。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: 毎月第3火曜日(祝日のときは、その翌日)

体育館だより

令和4年
秋号

2022.10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



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
17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	3 日	月	13:30~15:00
	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 **1000** **BIG**



デュアル・アジャスタブル・プーリー



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

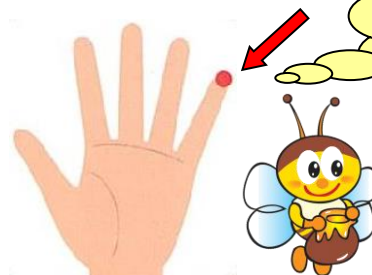
しょうしせん)
【小指先】

【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、ゆ
っくり力を抜く。これを両手に10回ず
つ繰り返す。そのあと、親指の腹で10回
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
けていただきたいと思います。



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
たかな？

★七夕飾り

7月

沢山の願い事が飾
られていました。
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
(*~*)

夏の炎天下の中での雑草拔きは
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。