

活動報告

前期スポーツ教室



幼児体操教室
ジュニア体操教室
ピラティス教室
イスに座って体操教室
ボディメイク教室
カローリング教室



体育館では、幅広い年齢の方に楽しく身体を動かしてもらうため、各種教室を実施しています。後期の募集は「広報ねやがわ9月号」に掲載予定です。

幼児体操教室(ライオン教室)の様子

ツツジ・山茶花剪定



館敷地内には、春には、桜、ツツジ、サツキ、冬には山茶花が、綺麗な花を咲かせてくれます。毎年梅雨前にツツジの剪定をし、来年の開花に備えます。

花っこくらぶ



活動日
毎月第2水曜日
9:30~

13,4年前に、館利用者の方から頂いた紫陽花の挿し木が、今では存在感いっばいに大きくなり、体育館の玄関を彩ってくれました。

体育館だより

令和4年
夏号

2022.6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



施設案内



大体育室



会議室



柔道場

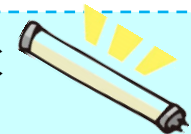
料金、時間帯等、寝屋川市立市民体育館までお問い合わせ下さい。またはホームページ「寝屋川市立市民体育館」で検索していただけます。 072(824)5858

大体育室	・バレーボールコート2面分 ・バスケットボールコート2面分 ・バドミントンコート8面分 ・テニスコート2面分
小体育室	バドミントンコート3面
卓球室	卓球台8台常設
柔道場	171畳
剣道場	サクラフローリング
トレーニング室	各種トレーニング器具
会議室	40名
研修室	20名

その他の出来事

☆柔道場の照明がLEDになり、利用者の方に、明るく快適に利用していただけるようになりました。

☆R4.2月~5月31日まで、体育館の談話室が、ワクチン接種会場になっていました。



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。

7月	1日	金	18:30~20:00
	15日	金	13:30~15:00
	24日	日	9:30~11:00
8月	6日	土	13:30~15:00
	19日	金	18:30~20:00
	28日	日	9:30~11:00
9月	5日	月	13:30~15:00
	18日	日	9:30~11:00
	22日	木	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。

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)

教室案内

太極拳教室 (楊式)

【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

動きはゆっくりでも
汗をかくほどです



ヨガ教室

【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

心も体も
リフレッシュ!!



フリー卓球

【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

お一人でも
お気軽にどうぞ!



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!

夏休み特集

中学生卓球無料開放

【日程】 8/4(木)・8/9(火)・8/12(金)
【時間】 15:00~17:00
【対象】 中学生
【申込方法】 当日直接
※上靴が必要



体育館で汗を
流そう!

夏休み 宿題仕上げ部屋

【日程】 8/8(月)~8/10(水)
【時間】 9:30~12:00
【申込方法】 当日直接 【定員】 20 人

宿題がはかどらない小・中学生のために、
会議室を無料開放します。集中して勉強し
てみよう!



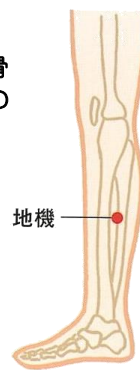
ミニ・ツボ講座

ちき 【地機】

【位置】 ひざの内側の下にある骨
のくぼみと、くるぶしの
内側を結んだ線の上から
3分の1の場所。

【押し方】 すねをつかむようにして親指をツボ
にあて、足の中心に向かって押す。

【効果】 食が進まない、お腹の張り、吐き気、
足のむくみ、生理不順



労宮

倦怠感・体力減退時、疲労回復 させる特攻ツボ

ろうきゅう 【労宮】

【位置】 中指と薬指から続く骨の間

【押し方】 一回 5 秒を 5 セット
労宮を中心に手のひら全体を、
やや強めに指圧すると心地よい。

【効果】 自律神経を整えて緊張を緩める。
ストレス、吐き気、胃腸の不調

楽しもう会

インディアカ

【日程】 11/14、12/5(月)
【時間】 18:30~20:45
【料金】 一回 100 円 (当日直接)
【対象】 一般男女



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。

バウンドテニス

【日程】 毎月第 1・3・4(水)
【時間】 12:00~15:00
【料金】 一回 200 円 (当日直接)
【対象】 一般男女



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!

バドミントン

【日程】 10/7・14・21・28・11/4(金)
【時間】 18:30~20:45
【料金】 一般 400 円、小・中学生 200 円
【対象】 小学 3 年生~ (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。どなたでも参加していただけます。

バレーボール

【日程】 12 月 3 日(土)
【時間】 9:20~18:00
【料金】 登録団体 3,000 円
未登録団体 4,000 円



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。

体育館冠大会

(予定は変更になる場合があります。)

団 体 名	大 会 名	実 施 日	広報 掲載月
ソフトバレーボール連盟	市民体育館杯秋季交流戦	10 月 9 日(日)	8 月号
インディアカ協会	市民体育館杯兼交流大会	11 月 6 日(日)	9 月号
バドミントン協会	市民体育館杯兼団体戦	12 月 11 日(日)	10 月号
バウンドテニス協会	秋季大会兼市民体育館杯	11 月 13 日(日)	9 月号
バレーボール連盟	市民体育館杯兼会長杯秋季クラス別大会	10 月 21 日(金)、24 日(月)	—
バスケットボール協会	市民体育館杯兼秋季大会	9 月 4 日~10 月 2 日(日)	—
柔道連盟	生間杯争奪柔道大会兼市民体育館杯	11 月 6 日(日)	9 月号
卓球協会	市民体育館杯混合チーム大会	2 月 5 日(日)	12 月号
レスリング協会	市民体育館杯レスリング大会	3 月 12 日(日)	—