

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、今では存在感いっぱいに大きくなり、体育館の玄関を彩ってくれました。

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。



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
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	・バレー場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	111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

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

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。

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。

教室案内

太极拳教室

(様式)

[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

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♪

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!

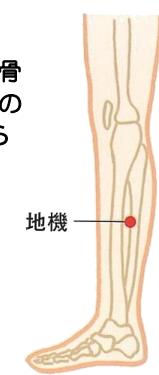
ミニ・ツボ講座

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



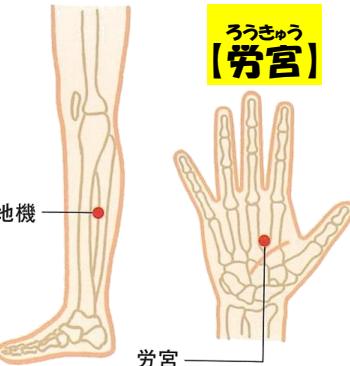
倦怠感・体力減退時、疲労回復させる特攻ツボ

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)	—