

# 活動報告

## 花っこくらぶ

活動日

毎月第2木曜日 9:30～

この冬は、寒すぎて花壇の土一面に霜柱が見られたり、雪が積もったりしましたが、パンジーはしっかりと根を張り、春に向かって元気に花を咲かせ、2月には間からチューリップの芽も顔をだしました。  
山茶花も冬の青空をいっそう引き立ててくれていました。



寒くても元気なパンジー



霜柱



1月の山茶花は殆ど蕾

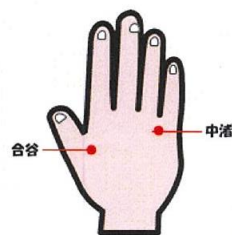


玄関のお正月飾り

## ♪ミニ・ツボ講座 合谷、中渚

花粉症に効果のあるツボ

花粉症の他にも色々な効用があるよ♪



合谷

**位置** 手の甲を上にして、人差し指の下と、親指の下との骨の合流するくぼみ部分で人差し指の内側あたり。

**押し方** 逆の手の親指で押す。または小さな円を描くように押し回す。

**効用** 万病に良いとされる万能ツボ。頭痛、首・肩こり、歯痛 など

中渚

**位置** 手の甲を上にして、薬指下の骨と、小指の下との骨の合流するくぼみ。

**押し方** 逆の手の親指を当て、じんわりと程よい強さで押しもみます。

**効用** 頭痛、めまい、耳鳴り、急な下痢、二日酔いなど

## 蓮根湯



材料 レンコン 40～50g、  
生姜 ほんの少し、天然塩 ひとつまみ、

- ① レンコンを皮ごとすりおろし、茶こしに入れ絞る。
- ② 絞り終わったレンコンの粕をほぐして、粕の上から水をそそぎ、粕に水を含ませ再び絞る。
- ③ ②を何度か繰り返す、絞り汁が 150ml ぐらいになるまで行う。
- ④ 生姜をすりおろし、汁を絞る。
- ⑤ 塩をひとつまみ入れる。
- ⑥ 火にかけ、まぜるととろみがつくので、沸騰する前に火を止めて完成♪

編集後記

体育館だよりは年4回発行しています。沢山の方に体育館を知っていただくために、日々精進したいと思います。上記の蓮根湯は年末風邪をひいたので試してみました。いつもなら長引く咳も短くすんだように思いました(\*^^\*)



## 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) 年末年始

# 体育館だより

令和 5 年  
3 月号

2023.3 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

## 市民体育館スポーツ教室特集

寝屋川市立市民体育館では、様々な年齢の方楽しんでいただけるスポーツ教室を開講しています。お子様は体を動かして遊ぶことや体の基礎づくりを、大人はハリのある生活をめざし、体力づくりをしませんか？



小学 1、2 年生  
ジュニア教室



5 歳児 ライオン教室



2 歳児 パンダ教室



4 歳児 ペンギン教室



詳しくは、  
次のページを  
見てね♪

大人の  
教室も  
あります

## スポーツ教室 指導者募集中！

寝屋川市立市民体育館スポーツ教室の指導者を募集しています。

- ☆ 週一回 2 時間程度(研修期間有り)
- ☆ スポーツ指導経験者、スポーツに興味のある方



私達が幼児教室の指導をしています。かわいい子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか(\*^^\*) まずは見学だけでも OK！お待ちしております。



詳しくは寝屋川市立市民体育館までお問合せください。(電話 072-824-5858)



## スポーツ教室



実施期間：前期 4月～9月 計19回（3月号広報）

後期 10月～3月 計19回（9月号広報）

対象：市内在住の人（定員に達していなければ市外の人も参加できます）

申し込み：各期で受付をします。「広報ねやがわ」をご覧ください。

問合せ先：〒572-0823 寝屋川市下木田町16-16 市民体育館（824-5858）

	教室名	曜日	時間	定員	対象	参加費
①	パンダ(水)	水	9:45～10:30	20	2歳児	各期 7,600円
②	パンダ(金)	金	9:45～10:30	20	2歳児	
③	うさぎ	水	15:30～16:15	20	3歳児	
④	ペンギン	水	16:45～17:30	20	4歳児	
⑤	ライオン	金	15:30～16:15	20	5歳児	
⑥	ジュニア	金	16:45～17:30	20	小学校新1、2年生	各期 5,700円
⑦	カローリング	金	13:15～14:45	24	一般の方	
⑧	イスに座って健康体操	水	15:00～16:00	20	一般の方	
⑨	ボディメイク	金	10:45～11:45	30	18歳以上の女性の方	各期 9,500円
⑩	ピラティス	水	11:00～12:00	55	一般の方	各期 11,400円

### 教室の様子

#### ピラティス教室

日常では動かさない筋肉や関節を動かし、体のバランスを整えます。ツボを取り入れたセルフマッサージも行い、心身共に元気になるよう皆で頑張っています。



#### ボディメイク教室



前半エアロビクス、後半ストレッチ＆コアトレーニングを行い、美ボディをめざします。

#### イスに座って健康体操



座りながらできるストレッチや筋力強化で健康を維持します。教わったことを家でも気軽にできます。

#### カローリングって何？

冬季オリンピックでおなじみの「カーリング」をヒントに生まれたコミュニケーションスポーツ。コマのついたジェットローラーをお互いに投げ合い、ポイントゾーンに集め得点を競います。年齢・性別・体力に関係なく気軽に楽しめるスポーツです。



## 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、または、直接窓口にて予約が必要。（072-824-5858）



3月	5日	日	9:30～11:00
	13日	月	13:30～15:00
	24日	金	18:30～20:00
4月	8日	土	13:30～15:00
	21日	金	18:30～20:00
	30日	日	9:30～11:00
5月	8日	月	13:30～15:00
	15日	月	18:30～20:00
	21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。

## 教室・楽しもう会

### 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



### 太極拳教室

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



### 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♪



### インディアカ楽しもう会

〔日程〕 4/10、5/8、11/13、12/11(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。



### バウンドテニス楽しもう会

〔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！

