

# 体育館だより

令和5年  
新年号

2023.1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



迎春



新年あけましておめでとうございます。  
今年も皆様方に楽しく、気軽に利用していただけるよう、職員一同頑張ってまいります。  
皆様方のご支援・ご協力よろしくお願い致します。



## 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。

1月	6日	金	13:30~15:00
	15日	日	9:30~11:00
	23日	月	18:30~20:00
2月	17日	金	18:30~20:00
	19日	日	9:30~11:00
	24日	金	13:30~15:00
3月	5日	日	9:30~11:00
	13日	月	13:30~15:00
	24日	金	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。

## 教室のご案内

	種目	日時	対象/参加金	申込	
教室・楽しもう会	ヨガ教室	毎週水曜日 13:00~14:30	一般/ 1回 400円	当日直接 定員 35名	1回ずつの参加でも大丈夫。 ヨガマットはご用意しています
	フリー卓球	毎週水曜日 15:00~17:30	一般/ 1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どうぞ。
	太極拳教室	毎週金曜日 13:00~14:45	一般/ 月 2000円	随時申込	動きはゆっくりですが汗をかくほど。とてもいい運動になります。
	バウンドテニス 楽しもう会	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。

# 活動報告

## 避難訓練



12月5日、館利用者にも参加していただいて、火災避難訓練を行いました。「避難場所の放送をよく聞きましょう。」と館長からの注意事項あり、実際に消火器を使って練習していただきました。ご協力ありがとうございました。

## ロビー

ロビーのクリスマスツリーと花壇から見る夜のサンタクロースが、体育館を明るい雰囲気にしてくれました。



花壇前にいた夜間利用の高校生が、ライトアップされているサンタを見て、「イルミネーションはここで充分や！」と話していたのを聞いて、嬉しい気持ちになりました(\*^\*)

## 花っこくらぶ

活動日 毎月第2木曜日 9:30~

定番ですが、春に向けてパンジーの苗とチューリップの球根を植え、夏のマリーゴールドから大変身しました。夏らしさが無くなつて「寂しいけど春が楽しみね～」など、いつも花壇を楽しみにしてくれている方々から声をかけていただきました。



## その他の出来事

2F、3Fロビーの照明がLEDになり、明るくなりました。



## ♪ミニ・ツボ講座 足三里

あしさんり

年末年始におすすめ。  
疲れた胃腸に効くツボ。

『奥の細道』で知られる俳人・松尾芭蕉も、足三里にお灸をすえて、胃腸の動きをよくして旅に備えたことが知られています。

### 効用

万病によいとされる万能ツボです。特に胃をはじめとする消化器系の弱い人におススメです。

### 押し方

親指を足三里にあてて、残りの指をふくらはぎに添え、やや強めに2~3分押し揉みます。

### 位置

左足は左手、右足は右手で人差し指と親指で膝の皿を囲み、中指をまっすぐ伸ばしたところにあるツボ。(膝の少し下。向こう脛の少し外側のポッカリと凹んだところ。)



問い合わせ先 TEL

寝屋川市立市民体育館

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) 年末年始

