

## 活動報告②

### 第4回 市民体育館杯フットサル大会

R5年8月27日(日) 9:00~16:30



今年の大会は8チームの参加がありました。審判は各チームからの持ち回りで、総当たりのリーグ戦を行い、その結果により順位決定戦のトーナメントを行いました。初参加のチームが3団体あり、この体育館で交流が深まっていくことがとても嬉しい思います。素晴らしい熱戦でした。



優勝 ホリサル  
準優勝 JUNK MONKEYS  
三位 東香里病院フットサルクラブ

小体育室の照明が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。



編集  
後記

過ごしやすい秋はイベントが多いですね。私はハイキングが好きでよく出かけます。皆に野草の名前を教えてもらいながら(すぐ忘れます)山道を歩くのが気持ちいいです。皆さんはどんなイベントが好きですか?

### 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: 每月第 3 火曜日 (祝日のときは、その翌日)

# 体育館だより

令和5年  
秋号

2023.10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



## 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 20 名)

## トレーニング室 利用講習会日程

10月	2日	月	13:30~15:00
	13日	金	18:30~20:00
	22日	日	9:30~11:00
11月	6日	月	18:30~20:00
	17日	金	13:30~15:00
	26日	日	9:30~11:00
12月	1日	金	18:30~20:00
	8日	金	13:30~15:00
	17日	日	9:30~11:00



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

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。



## 楽しもう会

種 目	日 時	対象/参加金	申込	
バドミントン	10/6・13・20・27・11/3 (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2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	11/13・12/11(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

# 教室案内

## 太極拳教室

(様式)

[日程] 毎週金曜日  
[時間] 13:00~14:45  
[料金] 月2,000円(随時申込)  
[対象] 一般



## 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



## 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



☆問合せ先☆  
寝屋川市立市民体育館  
TEL072-824-5858

## ミニ・ツボ講座

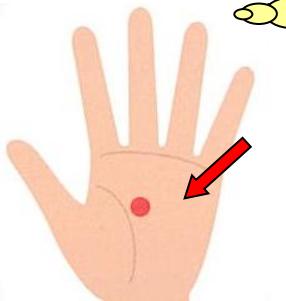
ろうきゅう  
[老宮]

【位置】  
手のひらの中央よりやや親指寄り。  
軽く手を握ったとき、中指の先が手の  
ひらに当たるところで、親指の付け根  
とおなじぐらいの高さ。

「過労の館」という意味

【押し方】  
親指でかなり強く押してよい。5秒間じ  
っくり押してゆっくり離すのを両手5回ず  
つ。多汗の改善には1日2回ほど、疲労回  
復の場合は疲れを感じたときに。

### 心の疲れに効果があるツボ



ストレスを感じた時押すと  
痛いです。  
・ストレスでイライラ  
・不眠  
・憂鬱な気分  
・全身の倦怠感  
などに効果あり

# 活動報告①

## 産後太い解消教室

7/5~9/20水曜日 計10回

産後の骨盤底筋を鍛え、快適に過ごす  
為の身体づくりをしていただきました。  
赤ちゃんは、お母さんの横でゴロンとし  
たりハイハイしたり、リラック  
スマードで、とても和やかな  
教室でした。  
是非お家でも体操を続けてい  
ただきたいです。



## 中学生卓球無料開放

8/1(火)・3(木)・8(火)



毎回楽しみ  
にしてくれ  
ている中學  
生もいまし  
たよ(\*^~^\*)

## 夏休み宿題仕上げ部屋

8/7(月)~9(水)



涼しくて静かな  
会議室を無料開放  
しました。  
宿題はかどったか  
な~♪

## ★七夕飾り

7月

願いを込めて書かれた  
短冊が352枚飾られま  
した。1年前はコロナ終  
息の願いが多かったので  
すが、今年はスポーツの  
向上や家族の健康を願う  
短冊が多かったように思  
います。皆様の願いが叶  
いますように。



## 利用者アンケート実施

実施期間 9/1(金)~14(木)

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木曜日  
9:30~



見事なゴーヤのツタが談話  
室の窓辺を飾りました。

## 避難訓練

9/12(火)

職員のみで火災避難訓練を行いました。日ごろから意識することが大切なので、避難訓練はとても重要です。

次回は2月頃、利用者の方も  
一緒に行う予定です。どうぞよ  
ろしくお願い致します。

