

活動報告②

第4回 市民体育館杯フットサル大会

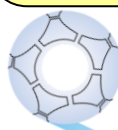
R5年8月27日(日) 9:00~16:30



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く思います。素晴らしい熱戦でした。



優勝された
チーム
「ホリサル」



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。皆に野草の名前を覚えてもらいながら(すぐ忘れますが)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: 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 (楊式)

【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



動きはゆっくりでも
汗をかくほどです



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♪



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
17レッシュ!!



☆ 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】

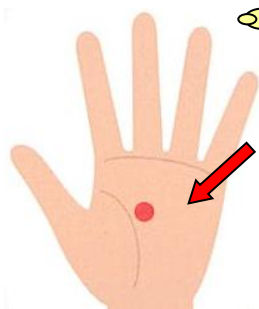
「過労の館」
という意味

【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。

【押し方】

親指でかなり強く押ししてよい。5秒間じ
っくり押ししてゆっくり離すのを両手 5 回す
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しと
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
スモードで、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
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。