

活動報告

ハイキングの休憩地点になりました

11月3日(金祝)

ハイキング日和となった文化の日、寝屋川市スポーツ振興連盟主催で「秋の市民ハイキング」が開催されました。目的地は鶴見緑地公園。市役所から出発し、市民体育館が中間トイレ休憩の場所になりました。休憩が終わると、裏門から出発。皆さん最後まで元気に歩かれました。



花っこクラブ

活動日 毎月第2木曜日 9:30～

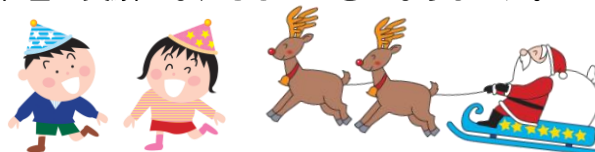


11月の活動では、パンジー苗とチューリップの球根を植え、春の準備をしました。チューリップの球根は、寒さに当てることで元気に花を咲かせてくれます。

ロビー



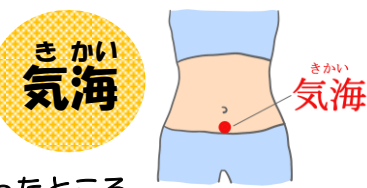
夏の間、談話室の窓際はゴーヤカーテンでしたが、あっという間に12月になり、毎年恒例になっているサンタクロースのライトアップを楽しんでいただきました。ロビー受付前にはツリーを飾りました。飾りつけをしていると沢山の方から声をかけていただき、皆が笑顔になれるひとときになりました。



♪ミニ・ツボ講座

体がだるくてやる気がでない時
元氣を取り戻せるツボ

場所：おへそから指2本下へ行ったところ。
押し方：息を吐きながら、指の腹を使って優しく押す。



編集後記

ついこの間までクーラーをつけていたというのに、あっという間に山茶花が咲く冬になりました。昔は目に入らなかった草花からも季節を感じるようになりました。

今年も皆さんに楽しんでいただけるお便りをめざして頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



体育館だより

令和6年
新年号

2024.1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、職員一同頑張っております。
皆様方のご支援・ご協力よろしくお願い致します。

館長 河本 和人

2/17(土)

第9回寝屋川チャンピオンCup 兼市民体育館まつり



家族や友達、仲間と楽しくスポーツを体験してみませんか？
美味しい模擬店やお菓子のくじ引きもあり、幅広い世代に楽しんでいただけます。
是非お越しください！



※12:00～13:00に、体育館利用団体による演技披露があります。

		10:00～12:00	13:00～16:00
2F	大体育室	第9回寝屋川チャンピオンCup (9:20～開会式) (チーム募集については裏面のとおり)1/31締切	
1F	小体育室	・バウンドテニス	・バドミントン
	卓球室	一般開放	
	柔道場	ちびっこ広場(幼児・小学3年生以下)	
	剣道場	わんぱく広場(小学4年生以上)	
	玄関前広場	模擬店	
	受付前	・抽選会場(チャンピオンCupに参加された方限定) ・お菓子くじ	

「寝屋川チャンピオンCup」
チーム募集については次ページをご覧ください。



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

寝屋川チャンピオンCup 参加チーム募集!

日時: **2/17(土)**
10:00~16:00

(9:20~開会式)

1/4(木)~体育館で申込用紙・募集要項を配布しています。直接またはFAX、郵送でお申込みください。

最終申込締切日 1/31(水)

問合せ先 寝屋川市立市民体育館

TEL 072(824)5858

種目	募集チーム数	構成	参加資格
玉入れ	40	一般の部	1チーム6人×20チーム
		小学生の部	1チーム8人×20チーム
大縄跳び	30	一般・小学生・混合同一戦	1チーム(7人~12人)
カローリング	30	一般・小学生・混合同一戦 (メジャールールで行います)	1チーム3人

寝屋川市内在住、通学、通勤、及び市内で活動するグループ
小学生以上の男女

9代目チャンピオン
を目指そう!

玉入れの様子



教室のご案内

ヨガ教室

心も体も
17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

[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!

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



1月	5日	金	13:30~15:00
	14日	日	9:30~11:00
	22日	月	18:30~20:00
2月	16日	金	18:30~20:00
	18日	日	9:30~11:00
	22日	木	13:30~15:00
3月	3日	日	9:30~11:00
	11日	月	13:30~15:00
	22日	金	18:30~20:00

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。

スポーツ振興くじ助成金
を活用して、マシンを購
入しました。



入替えて、新しいマシンが入りました。
大胸筋、上腕三頭筋を鍛えるマシンです。利用者の皆さんに快適に利用していただくと嬉しいです。

チェストプレス



フリーウェイト

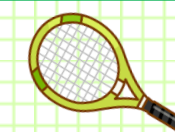


体育館のトレーニング室は、ベンチプレス等、フリーウェイトコーナーも充実しています。

楽しもう会

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!