

活動報告

前期スポーツ教室

- 幼児体操教室
- ジュニア体操教室
- ピラティス教室
- イスに座って体操教室
- ボディメイク教室
- カローリング教室

体育館では、幅広い年齢の方に楽しく身体を動かしてもらうため、各種教室を実施しています。後期の募集は「広報ねやがわ9月号」に掲載予定です。

カローリング教室の様子



この日のプログラムは「サーキット」でした。ブロックマットの上を歩いたりトンネルをくぐったり、みんな本当に楽しそうで、「もっとやりたい！」と言っていました(*^*)



幼児教室 わくわくスポーツの様子

氷上で行われるカーリングをヒントに室内用に作られたニュースポーツです。ゲーム形式で楽しくルールを覚えることができます。

ボッチャ研修会

パラリンピックの正式競技になっているボッチャは「ジャックボール」と呼ばれる白い目標球にどれだけ近づけるかを競う競技です。3月17日、大阪ボッチャ協会の方を迎えて、研修会を開催し、体育館職員も参加しました。チームを組みゲームをしながら楽しくルールを知ることが出来、初めての競技に盛り上がりました。



空調設備が 新しくなりました 5月

2F・3F ロビーの空調が壊れたので、設備を新しくしました。

2F屋上にある室外機入替作業は、見上げると首が痛くなる程の高いクレーン車で、大雨の中作業が行われました。

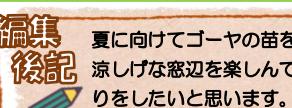


花っこくらぶ



活動日 毎月第2木曜日
9:00~

昨年の開花後、来年咲かないかも知れないと思うほど思いっきり刈り込みましたが、いつもより見事な花を咲かせてくれました。



編集後記
夏に向けてゴーヤの苗を植えました。
涼しげな窓辺を楽しんでいただけるように、しっかりと水やりをしたいと思います。

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6年
夏号
2024.6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

新館長就任のご挨拶

寝屋川市立市民体育館 館長 青木 俊治

この度、17年ぶりに古巣の体育館に戻り、館長に就任致しました青木です。前職は市役所職員で文化スポーツのみならず、家庭教育や青少年教育、本市独自のいじめ対応では初代監察課長として、子どもたちを守るために日々様々な事に取り組んでまいりました。今、寝屋川市では高齢者人口が非常に多くなっています。そのような中、「いつまでも健康で自分の足で歩くことができる」を目標に様々なプログラムも用意しておりますので、ぜひ気軽にお越しください。

施設案内



大体育室



卓球室

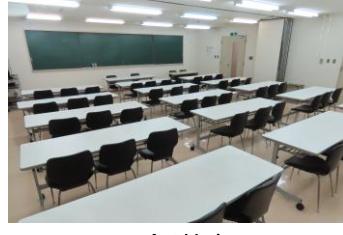


小体育室

大体育室	・バレー場2面分 ・バスケットボールコート2面分 ・バドミントンコート8面分 ・テニスコート2面分
小体育室	バドミントンコート3面
卓球室	卓球台8台常設
柔道場	171畳
剣道場	サクラフローリング
トレーニング室	各種トレーニング器具
会議室	40名
研修室	20名

料金、時間帯等、寝屋川市立市民体育館までお問い合わせ下さい。またはホームページ「寝屋川市立市民体育館」で検索していただけます。

072(824)5858



会議室

スポーツ無料体験教室

キッカケになるかも！？

種目	日時	対象	説明
バウンドテニス	7/17・24、8/7・21(水) 12:00~15:00	小学4年生以上	テニスのミニチュア版で老若男女問わず楽しめます。初心者の方は基礎を学べます。(定員20名)
卓球	8/4(日) 15:00~18:00	8歳以上	参加者同士で楽しみ、希望者にはラリーの相手や指導を行います。(定員20名)
キッズレスリング	8/4(日) 12:30~13:30/マット運動 13:30~14:30/キッズレスリング	4~12歳	オリンピック競技でも知られているレスリングは、パンチやキックではなく、倒立やブリッジのマット運動で相手を制する体幹・スピードを鍛える安全性の高いスポーツです。(定員20名)
ソフトバーボール	8/31(土) 18:30~20:45	中学生以上/小学生要相談	初めてでも簡単！柔らかくて少し大きめのボールを使用するので痛くない！(定員20名)
バドミントン	10/4(金) 18:30~20:30	小学3年生以上	基礎から学べます。本物の水鳥のシャトルをバドミントンコートで打ってみませんか？(定員30名)
インディアカ	10/7(月) 18:45~20:45	16歳以上	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。一度体験してみてください。(定員30名)

* [申込み] 当日直接 [料金] 無料 [持ち物] 上靴・動きやすい服装・お茶などの飲み物

教室案内

太极拳教室

(様式)

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300円(当日直接)
[定員] 30名



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500円(当日直接)
[定員] 35名



1回ずつの参加なので気軽に来ていただけます！
自分にできることを無理なくできるので、初めての方でも大丈夫(*^*)
ヨガマットが無い方はこちらでご用意しています。



1回ずつの参加OK！
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！
ラケット有料レンタル
1本50円

楽しもう会

何かスポーツを始めたい！と思っている方♪初心者大歓迎！！お一人でも参加できます。(バレーボールのみチームでの申し込み)丁寧に指導しますので、是非参加してみませんか？楽しいよ(*^*)

インディアカ

[日程] 11/18、12/9(月)
[時間] 18:30~20:45
[料金] 一回100円(当日直接)
[対象] 16歳以上



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。

バドミントン

[日程] 10/4・11・18・25・11/1(金)
[時間] 18:30~20:45
[料金] 一般400円、小・中学生200円
[対象] 小学3年生～(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。どなたでも参加していただけます。

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)



テニスのミニチュア版で老若男女問わず楽しめます。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。

バレーボール

[日程] 12月7日(土)
[時間] 9:20~18:00
[料金] 登録団体3,000円
未登録団体4,000円



9人制バレーボールです。チームでの申し込みになります。詳しくは、広報ねやがわ10月号に掲載されます。

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

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



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。

(定員20名)

7月	5日	金	18:30~20:00
	12日	金	13:30~15:00
	21日	日	9:30~11:00
8月	1日	木	13:30~15:00
	18日	日	9:30~11:00
	30日	金	18:30~20:00
9月	1日	日	9:30~11:00
	13日	金	18:30~20:00
	27日	金	13:30~15:00

夏休み

宿題がはかどらない小・中学生のために、会議室を無料開放します。集中して勉強してみよう！

夏休み 宿題仕上げ部屋

[日程] 8/6(火)~8/8(木)
[時間] 9:30~12:00
[申込方法] 当日直接
[定員] 30人

