

## 活動報告

### 中学校部活動(拠点校)との連携 7月・8月

寝屋川市では種目を限定して外部指導者による拠点校制度を導入しています。今年度、柔道の拠点校になっている第二中学校柔道部が熱中症の危険を回避する為、空調の効いた市民体育館柔道場で練習を行い、練習後には会議室での「夏休み宿題部屋」にも30名参加しました。



中学校柔道部の皆さん、練習後一生懸命勉強していました！



### 社会教育団体との共催事業

11月9日・16日(土) 「寝屋川市立校園PTA協議会バレーボール親善交流会」の共催を行いました。7チーム 97名の方が参加されました。



### 秋の市民ハイキング



11月4日(祝)スポーツ振興連盟主催「秋の市民ハイキング」が開催されました。市役所～鶴見緑地公園の中間地点として市民体育館が休憩場所になり、56名の参加者が小休憩され、元気に出発されました。

### 停電時の避難誘導研修を実施

10月15日(火)休館日に、職員全員で夜間停電が起きた場合の避難誘導について研修を実施しました。利用者が、安全に素早く移動できるようハンドマイクでの案内や、各所にLEDライトをつけ誘導の練習等を行いました。



### 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ねやBUS 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

# 体育館だより

令和7年  
新年号

2025.1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 青木 俊治

2/15(土)

## 第10回寝屋川チャンピオンCup 兼市民体育館まつい

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。  
今年度は「ポッチャ体験会」があり、どなたでも参加していただけます。  
是非お越しください!



		10:00～12:00	13:00～16:00
2F	大体育室	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	

※9:00～ オープニングセレモニー  
リズムなわとび(和光キッズクラブ)

※12:00～13:00 応援演技  
すこやか太極拳・ピンクチャイルド

※14:00～16:00 ポッチャ体験会  
(当日参加可) 無料

「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。➡



# 寝屋川チャンピオンCup 参加チーム募集!

日時: **2/15(土)**  
**9:00~16:00**

9:00~ オープニングセレモニー  
9:20~ 開会式

1/4(土)~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(金)

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

ポッチャ体験会  
14時~16時  
(無料)

パラリンピックの正式競技になっているポッチャは老若男女問わず楽しんでいただける競技です。是非体験しに来てください。予約不要

## 教室のご案内

### 太極拳教室

[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



動きはゆっくりでも  
汗をかくほどです



### ヨガ教室

[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

心も体も  
リフレッシュ!



☆ 問合せ先 ☆

寝屋川市立市民体育館

TEL072-824-5858

## 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

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)



1月	6日	月	13:30~15:00
	13日	月祝	9:30~11:00
	24日	金	18:30~20:00
	30日	木	13:30~15:00
2月	9日	日	9:30~11:00
	14日	金	18:30~20:00
	20日	木	13:30~15:00
	27日	木	13:30~15:00
3月	10日	月	13:30~15:00
	21日	金	18:30~20:00
	30日	日	9:30~11:00

※日程が変更になる場合もありますので、予めご了承ください。



### クロストレーナー

スポーツ振興くじ助成金を活用して、マシンを入替しました。



クロストレーナーが新しくなりました。クロストレーナーは、手足を前後に動かす有酸素マシンで、下半身と上半身を同時に動かすので、脂肪燃焼効率が高く、運動初心者の方、高齢の方にもおすすめのマシンです。トレーニング室利用者の方に大変喜んでいただいております、人気のマシンです♪



## 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!