

活動報告

カローリング交流大会



7月6日(日)に行われた、寝屋川市スポーツ推進委員会主催の第8回カローリング交流大会に共催させていただきました。

カローリングは冬季オリンピックでお馴染みの、氷上のチェスと言われる「カーリング」をヒントに生まれたスポーツで、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツです。体育館ではカローリング教室も開催しています。

夏休み宿題仕上げ部屋



7/23～8/1 迄の6日間、柔道の拠点校になっている二中柔道部が柔道場を利用され、練習の前後に、会議室で行っていた宿題仕上げ部屋を利用されました。



多い日では22人の参加があり、充実した夏休みを過ごせたのではないかと思います。2学期もスポーツ、勉強ともに頑張ってください!!

南小学校施設見学

6月19日(木)南小学校3年生が施設見学のため来館。各部屋を回り、館長に質問したり、感じた事を一生懸命メモしたりしていました。後日、お礼の手紙をいただきました(*^^*)



通路①の廊下が新しくきれいになりました。

8月、臨時休館をいただき廊下の床貼り替え工事を行いました。
「綺麗になって気持ちいいね～🌟歩きやすい!」と利用者の方からも喜んでいただいています。



七夕飾り

願いを込めて書かれた短冊が約380枚飾られています。スポーツの向上、健康のこと、世界平和など、様々な願い事が書かれていました。

皆さんの願いが叶いますように☆彡



トイレ改修工事のお知らせ

期間：7月22日～令和8年2月末まで
内容：1階階段横、及び2・3階全トイレ

- ・工事期間中は1F剣道場前トイレか、駐車場の仮設トイレをご利用ください。
- ・駐車台数が大幅に減少されますので満車の場合は近隣のパーキング等に対応をお願いします。

ご迷惑おかけしますがよろしくお願い致します

体育館だより

令和7年
秋冬号

2025.9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



いよいよ台風シーズン到来！
～緊急災害時の対応措置について～

近年、年間を通して線状降水帯による雷雨や地震、自然災害が発生していますが、秋は最も台風の多い季節です。暴風警報(特別警報)が寝屋川市又は東部大阪に発令された場合の対応を掲載します



1.【気象警報発表時の対応】(暴風警報・特別警報発表時)

① 午前7時現在で警報が発表されている場合	・午前(9時～12時)の利用はできません。 (午前の団体利用料は返金します。)
② 午前9時までに警報が解除された場合	・午後A(12時～15時)から利用できます。 (午前の団体利用料は返金します。)
③ 午前9時現在で警報が解除されていない場合	・午後A(12時～15時)の利用はできません。 (午前・午後Aの団体利用料は返金します)
④ 正午12時時間までに警報が解除された場合	・午後B(15時～18時)から利用できます。 (午前・午後Aの団体利用料は返金します。)
⑤ 正午12時現在で警報が解除されていない場合	・休館とします。 (当日の団体利用料は返金します。)
⑥ 利用している時に警報が発令された場合	・即時、休館とします。 (個人・団体共に利用料は返金します)



2.【地震発生時の対応】

① 震度4以下の場合	・通常どおり開館します。但し、施設内に問題が生じた場合は、利用できない場合があります。
② 震度5弱以上の場合	・休館とします。 (当日、該当する時間帯の利用料は返金します。)
③ 利用している時に震度5弱以上の地震発生	・即時、休館とします。 (個人・団体共に、利用料は返金します)

ホームページ「寝屋川市立市民体育」<https://neyagawacity-gym.sakura.ne.jp/>でも検索していただけます。



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)

トレーニング室



トレーニング室 利用講習会日程

受講料 350 円 (定員 20 名)
希望日前日迄に電話か、直接窓口にて
予約が必要 072 (824) 5858



初めて利用される方は講習会を受講して下さい

10 月	6 日	月	13 : 30 ~ 15 : 00
	17 日	金	18 : 30 ~ 20 : 00
	26 日	日	9 : 30 ~ 11 : 00
11 月	2 日	日	9 : 30 ~ 11 : 00
	14 日	金	13 : 30 ~ 15 : 00
	28 日	金	18 : 30 ~ 20 : 00
12 月	5 日	金	13 : 30 ~ 15 : 00
	14 日	日	9 : 30 ~ 11 : 00
	19 日	金	18 : 30 ~ 20 : 00

※日程は変更になる場合がありますので予めご了承ください。

週3回3時間程度 ZIP スポーツクラブの方に
トレーニング指導に来ていただいています

- ☆ 器具の使い方に関する相談
- ☆ トレーニングに関する相談
- ☆ 健康維持のためのトレーニング相談
など、メニューに関してもご相談ください。



トレーニングは初め
てで不安な方でも
安心してご利用い
ただけます。

マシンの入替をして、利用者の方に喜んでいただいています

アブドミナルボード

初心者にも取り
組みやすい腹筋
のトレーニングが
できます。

- ・体幹の強化
- ・お腹の引き締め
- ・正しい姿勢の維持 等



レッグプレス

下半身の筋肉を鍛え
るマシン。
立ち上がる、座る、し
ゃがむ、歩く等、日常
生活に必要な太もも、
お尻などの筋力を強化
できます。
脂肪が燃えやすい身体
を目指す方にもおス
スメです。

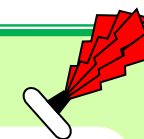


スポーツ振興くじ助成金を活用してマシンを
入替しました。

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？楽しいヨ(*^^*)

インディアカ



[日程] 11/17・12/8(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] 10/10・17・24・31(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 6 日(土)
[時間] 9 : 20 ~ 18 : 00
[料金] 登録団体 4,000 円
未登録団体 5,000 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。



教室案内

ストレス解消とリラックス効果もありますヨ♪心身のバランスを整えて、健康になましょう！

太極拳教室

(楊式)

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 2,000 円 (随時申込)
[対象] 一般



[問合せ先]
072-
830-2110
嶋田



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。