

活動報告

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



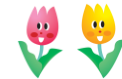
ピラティス教室の様子

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。

花っこくらぶ

活動日 毎月第2木曜日 9:00～

花っこくらぶは月1回2時間程度、体育館花壇の苗植え、草ひきなど、話をしながら楽しく活動しています。11月に植えたチューリップの球根が、4月には花壇いっぱい咲きました。沢山の方から「チューリップが可愛いですね♪癒されます」と声をかけていただきました。



つばやきコーナー

受付窓口に新しいメンバーが加わりました！！
どうぞよろしくお願い致します。

人生最後の就職活動をしようと思い、中高年で他業種の資格を取りましたが、この度ご縁があり、市民体育館の窓口で受付担当をさせていただいています。いつまでも生き生きと仕事に取り組み、健康で動き続けたいと思っています。至らないところはありますが、利用者の皆さんが気持ちよく、楽しくスポーツに携われるよう支えてまいりますので、どうぞよろしくお願いします。

荻田 千恵

今年1月から窓口で受付の仕事させていただいています。体育館で仕事をさせていただいて、本当に幅広い年代の方がたくさん活動されていることを知りました。開館と同時に「おはようございます」の挨拶から一日が始まり、元気に楽しく活動されている姿を見て、私もパワーをもらっています。まだまだ至らないところばかりですが、少しでもお役に立てるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

吉川 順子

今年の2月から受付窓口業務をさせていただいています。一昨年、長年にわたり片道1時間強をかけて通勤していた職場を無事卒業し、晴れて夢多き第二の人生をスタートいたしました新人です。どうぞよろしくお願いします。スポーツは持久系スポーツが好きで、若い頃にはトライアスロンをやっていました。現在は登山やロングトレイルウォークを楽しんでいます。これからもまだ登りたい山、歩きたいトレイルは沢山ありますが、とりわけいつかサンティアゴ巡礼路ポルトガルの道を歩きたい！そんな夢を追いかけて、寝屋川公園や治水公園、はたまた友呂岐緑地などを毎朝ウォーキングしています。見かけましたら気軽にお声掛けいただければ嬉しいです。

山本 恵子

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)

体育館だより

令和7年
春夏号
2025.5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



施設案内

市民体育館で爽やかな汗を流して暑い夏をふっとぼそう！！



寝屋川市立市民体育館



大体育室



柔道場



卓球室



小体育室



剣道場



会議室



研修室

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」

<https://neyagawacity-gym.sakura.ne.jp/>

で検索していただけます。

TEL 072(824)5858

住所 〒572-0823 大阪府寝屋川市下木田町 16-16

大体育室	・バレーボールコート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

☆トレーニング室については次ページをご覧ください



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

6 月	13 日	金	13 : 30 ~ 15 : 00
	20 日	金	18 : 30 ~ 20 : 00
	29 日	日	9 : 30 ~ 11 : 00
7 月	4 日	金	18 : 30 ~ 20 : 00
	18 日	金	13 : 30 ~ 15 : 00
	27 日	日	9 : 30 ~ 11 : 00
8 月	1 日	金	18 : 30 ~ 20 : 00
	17 日	日	9 : 30 ~ 11 : 00
	29 日	金	13 : 30 ~ 15 : 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。

お疲れ様でした

中尾トレーナーが3月で退職されましたので、4月から ZIP スポーツクラブの方に週3回
(午前・午後・夜間)3時間程度、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。

ZIP さんより
利用者の皆さんから、正しくトレーニングをする
と、筋肉をきちんと使えている感じがします！と
いう声をたくさんいただくそうです。

利用者の声
トレーニングのやり方、マシン使用時の
注意点等丁寧に教えてもらえました。
との感想をいただきました(***)

おうちで簡単トレーニング

＜美脚&美尻トレーニング♪＞

バスタオルを両脚にはさんで、お尻を上
げると、X 脚、O 脚が改善され、スッキ
リ美脚間違いなし！



バスタオルを細長く
織る

- ① 仰向けになり膝を立てる
- ② 膝下にバスタオルをはさみ、両脚でギュッと押す
- ③ ギュッと押したままお尻を上げる(息を吐きながら)
- ④ ギュッと押したままお尻を下げる(ゆっくり丁寧に)

お腹は出ないように！



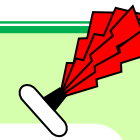
10 回 3 セット

最初は無理せず
やってみてね♪

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] 5/19・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、健康にならしましょう！

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 2000 円 (随時申込)
[対象] 一般



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をご用意しています。