

▶新型コロナウイルス感染症の影響で掲載内容が中止・延期・変更になる場合があります
イベント等の開催の有無は市ホームページか各室課への問い合わせなどで確認してください

スポーツを通して健やかで楽しい毎日を

運動はええよ

体育協会 各競技スポーツ団体が組織しています。「体育協会へ」となっている大会などは、郵送かファックス(〒564・0036 寿町1・1・1寿ビル3階)6381・9011(6381・9022=午前9時～午後5時)で申し込んでください。土・日曜日、祝・休日は休み。

文化スポーツ推進室	6384・2431	6368・9908	564・8550	泉町1・3・40
市民体育館	6389・2681	6389・2682	564・0072	出口町31・2
	6833・8105	6833・8106	565・0873	藤白台5・5・1
	6876・8855	6876・8764	565・0824	山田西3・84・1
	6386・7050	6386・7703	564・0043	南吹田5・34・1
	6383・3017	6383・3073	564・0021	目俵町1・11
総合運動場	6386・5635	6386・6286	565・0835	竹谷町37・1
武道館「洗心館」	6877・6211	6877・7375	565・0825	山田北2・1
片山市民プール	6388・4496	6385・1595	564・0072	出口町31・1

市=市主催・共催の事業 後=市後援の事業 自=各施設指定管理事業者の事業 健=健康づくり推進事業団の事業

自 ゆったり せるふ・けあ 運時
1月の木曜日午後1時～1時50分、午後2時～2時50分。所 武道館「洗心館」。対 おおむね50歳以上。定 各先着15人。¥1000円。申 1月5日(火)から直接か電話で同館へ。

自 カラテでエクササイズ 運時
1月8日～29日の金曜日午前10時～11時30分。所 武道館「洗心館」。対 中学生以下は除く。定 先着10人。¥1000円。申 1月5日(火)から直接か電話で同館へ。

自 健康講座 レッツ・ウォーキング 運時
1月12日(火)～3月29日(月)午前10時～正午。12回。所 万博記念公園など。対 おおむね40歳以上。定 先着30人。¥3000円。申 1月5日(火)から直接か電話で同館へ。

自 つつきりストレッチ教室 運時
1月12日～3月23日の火曜日午後2時15分～2時55分、午後3時～3時40分。祝日は除く。所 総合運動場。対 中学生以下は除く。定 各先着15人。¥2000円。申 1月5日(火)から直接か電話で同運動場へ。

自 幼児フットサル教室 時
1月12日～3月。①火曜日、②金曜日。いずれも午後3時～4時。所 総合運動場。対 3歳～就学前の幼児。

催し・教室

市大人のサッカースクール 時
1月9日(土)、23日(土)午後6時～9時。所 総合運動場。対 市内在住、在勤の18歳以上。定 各先着100人。¥1000円。初回は2850円。申 当日開始30分前から直接、同運動場へ。園 体育協会。



市幼児とび箱教室 運時
1月15日(金)、22日(金)、29日(金)午後3時45分～4時30分。所 北千里市民体育館。対 平成26年4月2日～28年4月1日生まれの幼児。定 先着15人。¥200円。申 1月8日(金)～14日(木)に家族が直接か電話で同館へ。

市市民フットサル教室 時
1月16日(土)、30日(土)午前9時～11時。所 総合運動場。対 小学生以上の個人かチーム。定 各先着100人。¥1000円。小学生500円。申 開催日の1週間前までに所定の用紙を体育協会へ。

市クライミング1日体験 時
1月16日(土)、23日(土)、30日(土)午後3時45分～4時45分。1人1回。所 目俵市民体育館。対 小学生以上の未

自 健康講座 レッツ・ノルディックウォーキング 運時
1月14日～3月の木曜日、2月10日(水)午前10時～正午。祝日は除く。所 万博記念公園など。対 おおむね40歳以上。定 先着30人。¥2750円。申 1月5日(火)から直接か電話で同館へ。

自 春季野球大会 時
4月11日からの日曜日。祝日。所 中の島スポーツグラウンド。対 市内在住者のチームか市内同一事業所のチーム。¥1万5000円。申 3月9日(火)までに所定の用紙を吹田市野球連盟(6383・6892)火・土曜日午後1時～5時)へ。

大会

自 健康づくり春季壮年野球大会 時
4月11日からの日曜日。祝日。所 中の島スポーツグラウンド。対 市内在住者のチームか市内同一事業所のチーム。¥1万5000円。申 3月9日(火)までに所定の用紙を吹田市野球連盟(6383・6892)火・土曜日午後1時～5時)へ。

市民体育館の1日スポーツ教室

1月12日(火)～3月に開催。日時や申し込みなど詳しくは各館へ。¥150円。小中学生70円。

教室名	
片山	健康ストレッチ、ストレッチ&ダンベル、かんたんエアロ、いきいき体操、ステップ&ダンベル、シェイプアップ、かんたんステップ、トータルトレーニングなど
北千里	健康ストレッチ、ストレッチ&ダンベル、かんたんエアロ、いきいき体操、ステップ&ダンベル、シェイプアップ
山田	健康ストレッチ、ストレッチ&ダンベル、かんたんエアロ、シェイプアップ、レクスポーツなど
南吹田	健康ストレッチ、ストレッチ&ダンベル、かんたんエアロ、いきいき体操、シェイプアップ、かんたんステップ、トータルトレーニング、レクスポーツ、子ども元気クラブ、親子で遊ぼうなど
目俵	健康ストレッチ、ストレッチ&ダンベル、かんたんエアロ、ステップ&ダンベル、シェイプアップ、レクスポーツ、いろいろエクササイズ、親子で遊ぼうなど

市市民体育館 時所定◆片山Ⅱ第1・3・4月曜日午前10時～11時30分、水曜日午後7時15分～8時45分、土曜日午後3時15分～4時45分。各5人。◆北千里Ⅱ第1・3・4月曜日午前10時～11時30分、水曜日午後7時15分～8時45分、土曜日午後3時15分～4時45分。各5人。◆南吹田Ⅱ金曜日、第1・3・4月曜日午後7時15分～8時45分、土曜日午後3時15分～4時45分。各5人。◆目俵Ⅱ第1・3・4月曜日午後7時15分～8時45分、土曜日午後3時15分～4時45分。各5人。◆総合運動場 時第1・2・4月曜日、第1・3・4月曜日午前10時～11時30分、水曜日午後7時15分～8時45分。各5人。

すいたん・ガンバボーイの
ゴー!ゴー!ガンバ!

ガンバ大阪から市民のみなさんへメッセージ

明けましておめでとうございます。いつも地域からのご支援・ご声援ありがとうございます。2020年は新型コロナウイルスの影響を受け、かつてないほどの事態となり、市民のみなさんも大変な日々をお過ごしになられたと思います。

われわれは、地域をはじめとするファン・サポーターのみなさん、最前線で戦っている医療従事者、新型コロナウイルスと戦っている多くの人たちに、スポーツで元気・勇気・希望を与え、みなさんにいつも応援いただいている恩返しができるだけと考え「コロナに打ち勝つ」という思いから「#ホームで勝とう～ガンバとともに」プロジェクトを立ち上げました。1日でも早く穏やかな日常に戻れることを願っています。

今年もタイトルをめざし、地域のみなさんへ感動をお届けできるようガンバリますので、引き続き応援のほどよろしくお願いたします。

運動で 免疫力アップ

運動は、生活習慣病予防や転倒防止に効果があるほか、脳の活性化、免疫機能の向上を促します。自宅で過ごす時間が多いこの時期、場所を選ばず、省スペースで実践できるトレーニングを紹介します。文化スポーツ推進室。

すいた笑顔体操 スマイル トレーニング版

体育館などで親しまれている「すいた笑顔体操」のトレーニング版です。リズムに合わせてトレーニング。3分間で体を引き締めましょう。体力や体調など考慮して無理のないように行ってください。

【下半身のトレーニング】 もも&お尻をシェイプアップ

〈フロントランジ〉

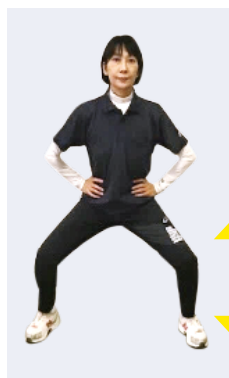
①足を前に出し、膝を3回曲げます。(右・左)



背中が丸くならないように
しましょう

〈スクワット〉

②足を横にひろげ、膝を3回曲げます。(右・左)



膝が前に出ないように
しましょう

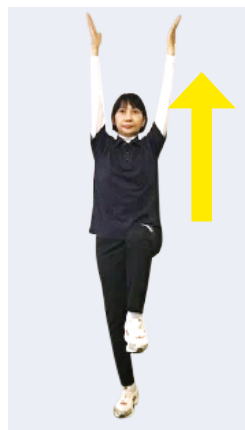
詳しくは市
ホームページ
で動画配信中



【体幹のトレーニング】 お腹周り & ウエストをシェイプアップ

〈ニーアップ&バランス〉

①両手・膝を上げ、足を後ろに蹴ってバランスをとり、再び両手・膝を引き上げてから戻します。(右・左)



〈バランス&ツイスト〉

②斜めに伸び、ひじと膝を合わせ、再び斜めに伸びてから戻します。(右・左)

