

Enjoy Your SUITABLE Sports  
自分に合った運動を楽しもう！

# 運動はええよ！

**文化スポーツ推進室** TEL6384・2431 FAX6368・9908

**市民体育館** 片山 TEL6389・2681 FAX6389・2682  
北千里 TEL6833・8105 FAX6833・8106  
山田 TEL6876・8855 FAX6876・8764  
南吹田 TEL6386・7050 FAX6386・7703  
目伎 TEL6383・3017 FAX6383・3073

## 施設予約は オーパスが便利

登録すると、ネットなどで予約できます。詳しくは市ホームページへ。  
同室施設管理・オーパス担当  
(TEL6384・2394)



市ホームページ

**総合運動場** TEL6386・5635 FAX6386・6286  
**武道館「洗心館」** TEL6877・6211 FAX6877・7375  
**片山市民プール** TEL6388・4496 FAX6385・1595

## 体育施設のスポーツ教室

当日参加できる1日スポーツ教室のほか、さまざまなイベントやスポーツ教室を開催しています。教室やイベントへの申し込みなど、詳しくは各施設へ問い合わせるか、ホームページを確認してください。

### 市民体育館



かんたんステップ、シェイプアップ、トータルトレーニングなどの1日スポーツ教室など。

### かんたんエアロ

50分間、音楽に合わせて体を動かす有酸素運動教室。準備運動をしたあとに、さまざまな動きを組み合わせた毎回異なるプログラムを実施します。



ウォーキングと同等レベルの、体への負荷の少ない動きが中心なので、有酸素運動が初めての人や久しぶりに運動をする人におすすめです。

### トータルトレーニング 片山 南吹田

ステップ台を使った有酸素運動と筋力トレーニング。トレーニング後は、その日の参加者でチームを作ってソフトバレーボールを行います。

土曜日開催のため、男性参加者数が比較的多め

全身しっかり動かしたい人におすすめ



### いきいき体操

準備体操と軽い筋力トレーニングを行ったあと、レクリエーションゲームや軽スポーツを行う、初心者向けの教室です。



### 共催スポーツ教室

バレーボール、バドミントン、バスケットボール、ソフトテニス、卓球、ヨガ、レスリング、インディアカ、ボールルームダンス、フォークダンス、ラウンドダンス、ヘルストレーニング、日本民謡や各種武道教室など。



### 総合運動場



#### フィールド・トラック競技教室

サッカー、ヘルストレーニング、ラグビー、トライアスロン、ジョイフルランニング、陸上、フットサルなど。



### 武道館「洗心館」



#### 共催スポーツ教室

剣道、居合道、柔道、空手道、日本拳法、なぎなた、少林寺拳法、合気道、弓道、太極拳、ヨガ、レスリングなど。



## お知らせ

### トレーニング室利用者実技講習会



7月に開催。市民体育館、総合運動場、片山市民プールで使える登録証を発行。中学生以下は除く。各先着5人。¥150円。6月1日(土)から直接か電話で各体育館か同運動場へ。北千里・南吹田のみ可。

## 各種スポーツ大会

### 市が主催・共催するスポーツ大会

- 合気道フェスティバル
- 夏季少年親善バレーボール大会
- 秋季ソフトボール大会 など



詳しくは体育協会 (TEL6381・9011 FAX6381・9022) 土・日曜日、祝・休日を除く午前9時～午後5時へ。