人平

·観 光業

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

# 運動はええよ!

片山 北千里 民体育館 ılı 🖽

南吹田 目 俵

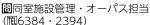
文化スポーツ推進室 囮6384・2431 風6368・9908

**1**■6389 · 2681 FM6389 · 2682 **11**6833 · 8105 FAXI6833 · 8106

m6876 · 8855 m6876 · 8764 

#### 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





市ホームページ

総合運動場

武道館「洗心館」 片山市民プール

**Ⅲ**6386 ⋅ 5635 **№**6386 ⋅ 6286 **Ⅲ**6877 · 6211 FM6877 · 7375

TEL6388 · 4496 FM6385 · 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



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

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、ヨーガ、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、日本民踊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、ヨーガ、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。対中学生以下は除く。定各先着 5人。¥150円。申6月1日出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□も可。

# 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 (囮6381・9011風6381・9022=土・日 曜日、祝・休日を除く午前9時~午後5時)へ。



