▶市役所本庁舎の改修工事に伴い、駐車場の一部を閉鎖しています
混雑が予想されるため来庁の際は、できるだけ公共交通機関を利用してください

10月14日(月・祝)スポーツの日　体育施設を無料開放

トレーニング、クライミングは登録証が必要。先着順。
申個人使用は、当日、開始時間から各施設で受け付け。問各施設。

■市民体育館

各館トレーニング室は午前９時～午後９時に開放。

館名	種　目	午前9時～正午	午後1時～3時	午後3時～5時	午後6時～9時
片山	卓球	⑧	⑧	⑧	⑧
	バドミントン	⑧	⑧	⑧	④
	クライミング(雨天中止)	○	○	○	—
北千里	卓球	⑳	⑳	⑳	⑳
	バドミントン	④	④	④	④
山田	卓球	⑳	⑳	⑳	⑳
	バドミントン	⑧	⑧	⑧	⑧
南吹田	卓球	⑥	⑥	⑥	⑥
	バドミントン	③	⑥	⑥	③
目俵	卓球	⑳	⑳	⑳	⑳
	バドミントン	⑧	④	④	⑧

卓球・バドミントンの○内の数字は台数・コート数。

■武道館「洗心館」

剣道、居合道、柔道、空手道、日本拳法、少林寺拳法、合気道、ヨーガ、なぎなた、太極拳、弓道など。時午前９時～正午、午後１時～５時、午後６時～９時。

■総合運動場

時◇フィールド競技（専用使用に限る）＝午前９時～午後１時、午後５時～９時。◇トレーニング＝午前９時～午後９時。◇陸上競技（投てきは除く）＝午後１時～５時。

パリ2024　オリンピック パラリンピック に出場　吹田市ゆかりの選手たち

パリ2024オリンピックが７月26日～８月11日、パラリンピックが８月28日～９月８日に開催され、吹田市にゆかりのある選手が出場しました。市民のみなさん、応援ありがとうございました。

宮食（みやじき） 行次（こうじ）選手　パラリンピック ゴールボール
吹田市出身
▶出場競技
ゴールボール 男子
▶大会結果
金メダル

樋口（ひぐち） 黎（れい）選手　オリンピック レスリング
吹田市出身。市報すいたを見て吹田市民レスリング教室に通い始める
▶出場競技
レスリング 男子フリースタイル57kg級
▶大会結果
金メダル

木下（きのした） あいら選手　パラリンピック 水泳
吹田市出身
▶出場競技
水泳　女子　200m 個人メドレー、200m 自由形、100m バタフライ、100m背泳ぎ／S14／SM14
▶大会結果
銅メダル(200m個人メドレー)ほか入賞

安永（やすなが） 真白（ましろ）選手　オリンピック アーティスティックスイミング
吹田市出身。片山市民プールのシンクロ教室で競技を始める
▶出場競技
アーティスティックスイミング
▶大会結果
チーム5位

小松（こまつ） 沙季（さき）選手　パラリンピック カヌー
大阪学院大学出身
▶出場競技
カヌー・スプリント 女子バーシングル（運動機能障害VL2）
▶大会結果
棄権

吉井（よしい） 裕鷹（ひろたか）選手　オリンピック バスケットボール
大阪学院高校・大学出身
▶出場競技
5人制バスケットボール 男子
▶大会結果
11位

©日本バスケットボール協会

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

運動はええよ！

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。
問同室施設管理・オーパス担当（TEL6384・2394）
市ホームページ

		TEL	FAX
文化スポーツ推進室		6384・2431	6368・9908
市民体育館	片　山	6389・2681	6389・2682
	北千里	6833・8105	6833・8106
	山　田	6876・8855	6876・8764
	南吹田	6386・7050	6386・7703
	目　俵	6383・3017	6383・3073
総合運動場		6386・5635	6386・6286
武道館「洗心館」		6877・6211	6877・7375
片山市民プール		6388・4496	6385・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

いきいき体操、ストレッチ＆ダンベル、かんたんステップ、エアロビックエクササイズ、かんたんエアロなどの１日スポーツ教室など。

クライミング1日体験(片山・目俵)
小学生から参加可能。初めての人でも安全に楽しめます。どこまで登れるか挑戦してみませんか。

手足を置くホールドにも注目

ストレッチ＆ダンベル
座ったり立ったりした状態で行うストレッチ体操と、ダンベルを使った運動で体を引き締めます。自分自身の体重を負荷にして行う補強運動も。

ダンベルの重さは1～5kg

ピックアップ

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が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。

山本（やまもと） みどりさん

今回初めて参加しました。今日は、たまたま仕事が休みの日で、予約なしで気軽に参加できるのはありがたいです。子供が小さく仕事もしているため、なかなか自分の時間が取れず運動不足になりがちですが、楽しい音楽に合わせてステップを踏んで、リフレッシュできました。指導員の動きをまねて体を動かすので、頭の体操にもなって良かったです。

お知らせ

武道館フェスティバル

12種類の武道を体験できます。時10月13日㈰午前10時～午後２時45分。所問武道館「洗心館」。

トレーニング室利用者実技講習会

11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10月１日㈫から申し込みフォームか、直接か電話で各体育館か同運動場へ。

各種スポーツ大会

市が主催・共催するスポーツ大会

ソフトテニス大会、市長旗少年野球大会、アーチェリー大会、後期少林寺拳法少年大会、小学生陸上競技フェスティバル、ボウリング大会、剣道団体戦大会、秋季卓球大会、秋季バレーボール大会など。
詳しくは体育協会（TEL6381・9011 FAX6381・9022＝土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）へ。