

▶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

### 体育施設のスポーツ教室

#### クライミング1日体験(目俵)

小学生から参加可能。初めての人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



### 市が主催・共催するスポーツ大会

連盟杯春季卓球大会、室内水泳大会、ソフトボール大会、市民民踊発表会など。  
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。



### お知らせ

#### トレーニング室利用者実技講習会

3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。定各先着5人。¥150円。申2月1日(土)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。



#### クライミングウォール使用登録審査会

時2月13日(休)午後7時～8時30分。所目俵市民体育館。対ビレイヤー経験者。中学生以下は除く。定先着15人。¥150円。申2月1日(土)～12日(休)に直接か電話で同館へ。

#### ノルディックウォーキングフェスタ

時2月22日(土)午前9時30分～正午。所万博記念公園。対中学生以下は除く。定先着20人。申2月3日(月)からか、電話で文化スポーツ推進室へ。



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



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  
目俵 TEL6383・3017 FAX6383・3073

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

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。



#### ピックアップ

##### エアロビックエクササイズ

60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ることで体を動かします。ジョギングと同程度の運動強度のため、しっかりと体を動かしたい人におすすめ。



2年ほど前に少し体調を崩したことがあり、お医者さんに運動を勧められ、参加してみました。教室に参加してからは体調も良くなり、苦手だった汗をかく運動も好きになりました。朝から運動習慣が身につくのでおすすめです。

##### ストレッチ&ダンベル

座ったり立ったりした姿勢でストレッチを行い、リフレッシュ。その後、ダンベルを使って体を引き締める運動を行います。自重を使った簡単な補強運動も。



1~5kgのダンベルを使うので女性でも扱いやすい



柿本 実佳さん

すいたん・モフレムの

## ゴー!ゴー!ガンバ!

### 水谷 尚人代表取締役社長

2025年1月1日、ガンバ大阪代表取締役社長に就任いたしました水谷尚人です。

これまで日本サッカー界をリードし歴史を築かれてきた先人に感謝し、クラブがさらに「日本を代表するスポーツエクスペリエンスブランド」になるよう、ホームタウンのみならず勝利を分かち合い、タイトル奪取をめざし全力で取り組んでまいりますので、何卒、よろしくお願いいたします。



©GAMBA OSAKA

### 新加入・期限付き移籍から復帰した選手

背番号	ポジション	名前	
18	GK	荒木 琉偉	新加入
38	MF	名和田 我空	新加入
40	FW	唐山 翔自	復帰
42	FW	南野 遥海	復帰
44	MF	奥抜 侃志	新加入
67	DF	佐々木 翔悟	新加入

MF=ミッドフィールダー FW=フォワード  
DF=ディフェンダー GK=ゴールキーパー

### 宇佐美 貴史選手 FW7

ガンバ大阪の宇佐美です。いつも応援ありがとうございます。いよいよ新シーズンが始まります。

今年こそはクラブ10個目のタイトル獲得に向け、新体制でチーム一丸となりガンバりますので、応援よろしくお願いいたします。



©GAMBA OSAKA