

体育館がイッ

11日(土) スポーツを楽しむ日

午前の部 9:30~11:30
 午後の部 14:30~16:30
 夜の部 18:30~20:30

◆参加料:各部300円

どなたでも参加できます。

- ◇卓球・トランポリン・バドミントン(以上全日)
- ◇バレーボール(午前・夜)
- ◇フリーコーナー(午前・午後)
- ◇ミニバスもしくはバスケ(午後)
- ◇バスケットボール(夜)

12日(日) シニアスポーツデー

10:00~11:30

◆対象:60歳以上の府民
 ◆参加料:200円

血圧測定・体操・卓球・バドミントン・バスケットボール・ソフトバレーボール・トランポリン・健康体操等。
 医師、看護師が常駐、安心安全にスポーツが楽しめます。

12日(日) 障害者スポーツのこどい

13:30~16:00

◆対象:障害者とその介助者
 ◆参加料:無料

サーキット・トランポリン・ビームライフル・バドミントン・車椅子ハンドボール・卓球バレー・卓球・サウンドテーブルテニス等。

22日(水) いきいきスポーツサークル

9:30~11:30

◆対象:中高年者
 ◆参加料:300円

これから運動をしてみようという中高年の皆様を対象に、健康いきいきふれあい仲間づくり。
 簡単筋トレ・バドミントン・卓球・ソフトバレーボール等。

健康体力相談

申込み 事前予約制

◆対象:18歳以上
 ◆参加料:300円

体力測定を行い、コンピューターによる体力診断を行います。実施日・時間についてはお問い合わせください。

エアロバイク・各種トレーニング

◆対象:16歳以上
 ◆参加料:300円

◆シェイプアップエアロ(SA)
 毎週 火曜日 10:00~11:15
 木曜日 10:45~12:00

◆スマイルトレーニング(ST)
 毎週 月・金曜日 10:00~11:30

◆イーजीトレーニング(ET)
 毎週 木曜日 9:15~10:30

◆SST ※今年度から新しく始める事業
 毎週 火曜日 14:00~15:15

いずれも開始時刻までに事務所で受付。お子さまを連れての参加はできません。

トレーニングルーム

休館日を除く毎日

午前の部 9:00~12:00 受付 11:00まで
 午後の部 13:00~17:00 受付 16:00まで
 夜の部 18:00~21:00 受付 20:00まで

◆対象:中学生以上の方
 ◆参加料:各部350円

◆各種トレーニングマシンを設置

◇カーディオ系(トレッドミル、エアロバイク等)

◇フリーウェイト

◇筋力系マシン

(コンビネーションマシン、ロータリートーツ等)

◇リラクゼーション(ストレッチポール、バランスボール等)

◆初心者を含め希望者には、第2土・日曜日を除く毎日13:00~17:00に器具の使い方等のトレーニング指導を行います。

春のスポーツ教室受付開始!

◆スポーツ教室

◎対象：18歳以上(初心者)

◎期 日：5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11 毎木曜日

◎時 間：午前9時30分～11時30分

◎参加料：3,000円

◎定 員：バレーボール(40名)、バドミントン(24名)、卓球(10名)、テニス(40名)

◎申込方法：往復ハガキのみ

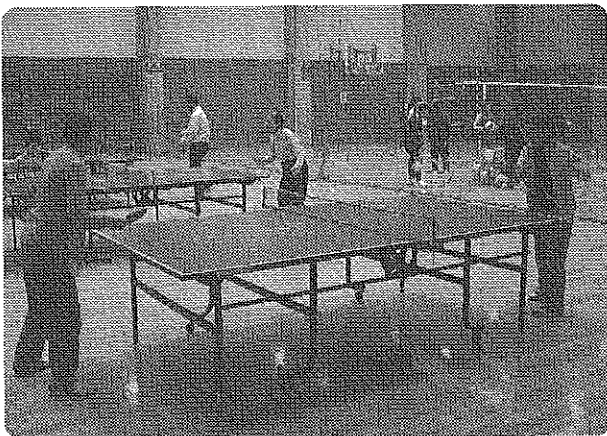
◎受付期間：4/13(月)～4/19(日)

※往復ハガキの往信にスポーツ教室希望、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、希望種目を記入し、郵送してください。返信には住所、氏名を記入してください。

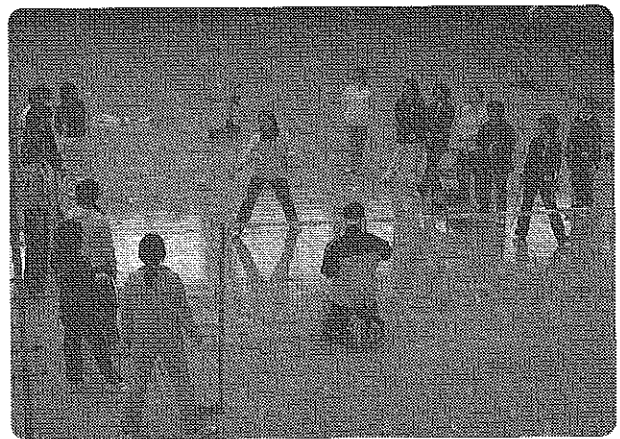
※往復ハガキは受付期間必着(締切日の消印有効)とし、申込多数の場合は、受付期間終了後に抽選を行います。

※定員に満たない場合もありますので、受付期間終了後はお問い合わせください。

※保育ルームは今回はありません。



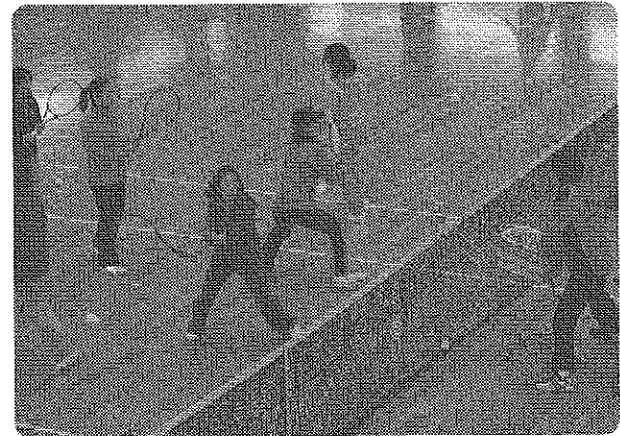
卓 球



バドミントン



バレーボール



テニス

初心者の方 大歓迎!

平成21年度から新しくスタートします。

S S T

今年度から主に高齢者を対象にした、身体ほぐしを中心にゆったりとしたペースで行う【SST】を始めます。

スッキリ、すこやか、爽快、ソフト等の頭文字の「S」と、体操の「T」でSSTとしました。無理なくゆったりと行う体操です。皆さん是非とも御参加ください。



◆火曜日の午後2時～3時15分(参加料金300円)に実施します。

◆体育館2階事務室で午後2時まで受付をしています。

運動なんて全然やったことないという方も是非御参加ください。

3月8日(日)に大規模消防訓練を行いました。



消防隊の皆さん



放水



体育館前の広場に避難

府立体育館では

皆様に安全に使っていただくために

定期的に消防訓練を行っています。

スポーツ行事で利用される以外でも会議室の利用ができます。まずは当体育館までお問い合わせください。