

公益財団法人

八幡市公園施設事業団だより

第173号

令和2年8月

発行

公益財団法人八幡市公園施設事業団

〒614-8196 八幡市野尻正畑 12

TEL(075)981-6111

www.yawatataikukan.jp

お待たせいたしました！

ひと月早く

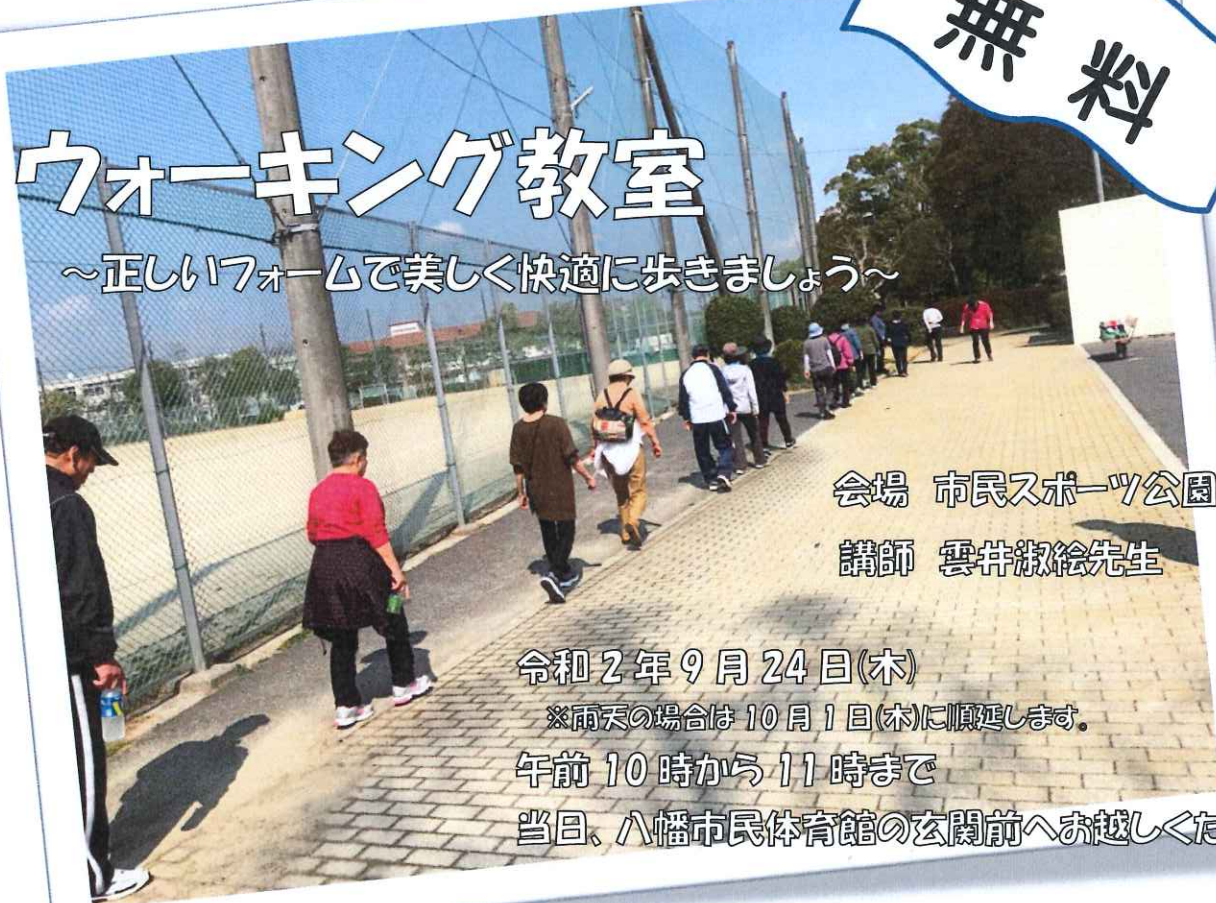
秋季スポーツ・健康運動教室を開催します！！

詳細は中面をご覧ください！
皆様の御参加をお待ちしております！！

無料

ウォーキング教室

～正しいフォームで美しく快適に歩きましょう～



会場 市民スポーツ公園

講師 雲井淑絵先生

令和2年9月24日(木)

※雨天の場合は10月1日(木)に順延します。

午前10時から11時まで

当日、八幡市民体育館の玄関前へお越しください！

自宅で手軽にできるストレッチ動画をHPに掲載しております。 >>>>



新型コロナウイルス感染防止に伴い教室を休講していた間、たくさんの市民の方から再開を望むお声をいただきありがとうございます。例年よりひと月早く秋季教室を開催します。

また、秋に予定しています『スポーツを楽しむ日』や『動物ふれあい広場』などのイベント等も実施に向け、感染防止対策等を検討しております。

これからも、市民の皆さんが『安心安全』に『楽しみながら健康』になっていただけることを目指し取り組みます。

スポーツを楽しむ日
10月頃

動物ふれあい広場
11月頃

～秋季スポーツ・健康運動教室の御案内～

市民体育館アリーナ・フリースペースで開催

(注) 時間や会場が変更になっている教室があります。
また、開催できなかった教室があります。

月曜日

トータル
エクササイズ

9/7～12/21
10:00～11:15
(9/14, 21・10/12
11/9, 23・12/14 休み)
4,700 円/10 回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

フラナピクス

9/7～12/21
11:40～13:10
(9/14, 21・10/12
11/9, 23・12/14 休み)
5,200 円/10 回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)



椅子を使い楽しい音楽で有酸素運動「すわいす」体操を行います。太ももやふくらはぎなどの筋トレ、同時に口腔機能向上も行います。

水曜日

男性トレーニング &
女性シェイプアップ①

9/2～12/23
9:00～10:45
※男性クラス
13,260 円/17 回

雲井 淑絵先生
川原崎 浩介先生

男性トレーニング &
女性シェイプアップ②

9/2～12/23
10:45～12:30
※女性クラス
13,260 円/17 回

雲井 淑絵先生
川原崎 浩介先生



エアロビクス

9/2～12/23
10:00～11:30
7,990 円/17 回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

ヨガ

9/1～12/22
10:00～11:15
(9/22, 29・11/3 休み)
6,580 円/14 回

木村 千保先生
池村 美保先生
(交替わり)

火曜日

シニア
スポーツクラブ

9/1～12/22
10:00～11:15
(9/22, 29・11/3 休み)
5,740 円/14 回
火・金 11,470 円/31 回

小林 あけみ先生

気功と太極拳

9/1～12/22
11:30～13:15
(9/22, 29・11/3 休み)
6,580 円/14 回

高瀬 おりえ師範
楠田 節子準師範

エアロビクス & バラン
スボールエクササイズ

9/1～12/22
19:00～20:30
(9/22・11/3 休み)
7,050 円/15 回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

木曜日

ピラティス

9/24～12/24
10:00～11:00
(10/22・11/5, 12 休み)
5,170 円/11 回

前田 瑞穂先生

ラテン
エクササイズ

9/24～12/24
11:15～12:15
(10/22・11/5, 12 休み)
5,170 円/11 回

前田 瑞穂先生

ヨガ

9/3～12/24
13:00～14:30
(11/12 休み)
7,520 円/16 回

黒川 依子先生

ピラティス

9/17～12/24
19:00～20:00
7,050 円/15 回

中島 悦子先生

金曜日

シニア
スポーツクラブ

9/4～12/25
10:00～11:15
6,970 円/17 回
火・金 11,470 円/31 回

雲井 淑絵先生
笹川 千佳先生
(交替わり)

リンパドレナージュ &
フェイストレーニング

9/4～12/25
13:00～14:00
7,990 円/17 回

安里 寛子先生

トレーニングルームのマシンを使って、筋力アップや脂肪の燃焼を狙います。また、個人別メニューで自重やゴムチューブ、椅子などを使うトレーニングを行います。

週ごとに体幹や肩関節姿勢改善、腰痛改善予防などに効果のあるトレーニングを目的ごとに行います。
●両曜日参加の場合は、参加料がお得になります！

全身を巡る免疫・リンパ液の流れを学びながら、体の毒素を出し体内の浄化効果と、顔の筋力を鍛えて「フェイスアップ・小顔を目指します。

～秋季スポーツ・健康運動教室の御案内～

市民体育館アリーナ・市民スポーツ公園テニスコートで開催

硬 式 テ ニ ス



- 初心 ★☆☆ 初めてテニスをされる方やフランクがある方
 エンジョイ ★☆☆ 基本を練習され、ラリーのできる方
 初級 ★☆☆ 各ショットの基本を理解し、ラリーが安定してできる方
 中級 ★☆☆ 各ショットが安定し、ゲームを進めることができる方

※技術・体力・知識でクラスを編成しておりコーチの判断でクラスを変更していただく場合があります。

9/1～12/8

[13,520円/13回]

(休 み) 9/22・11/3
 (予備日) 12/15,22
 (会 場) テニスコート
 (講 師) 小山 覚コーチ

火曜日

初級 9:30～11:00
 中級 NEW 11:15～12:45
 初級 13:00～14:30

9/2～12/9

[15,600円/15回]

(休 み) なし
 (予備日) 12/16,23
 (会 場) テニスコート
 (講 師) 小松 敬幸コーチ
 柴原 伸介コーチ

水曜日

初級 9:30～11:00
 エンジョイ 11:15～12:45
 中級 13:00～14:30
 初級 19:20～20:50

(19:20～のコース)

9/4～12/25

[15,600円/15回]

(休 み) 11/13,27
 (会 場) アリーナ
 (講 師) 小松 敬幸コーチ

※上靴をお持ちください

金曜日

初心 9:30～11:00
 中級 11:15～12:45
 初級 13:00～14:30
 初心 19:20～20:50

—各教室参加時のルール—



- 開催日ごとに健康チェックシートを提出していただきます。
 - 発熱、咳や鼻水の症状がある方、その他体調不良の場合は参加できません。
 - 手指の消毒を行ってください。
 - 教室中以外には必ずマスクを着用してください。
 - 参加者同士の会話をなるべく避け、大声は出さないようにしてください。
 - その他、担当職員や講師からの注意事項に従ってください。
- ※状況に応じてルールを変更する場合がありますので御了承ください。

応募要領

注意事項

—応募要領—

- 8月10日(月祝)までに、下記開催会場の窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。
- 応募多数の場合は、締切後に八幡市在住・在勤の方を優先の上、抽選させていただきます。結果は、抽選に漏れた方のみ連絡します。
- 定員に満たなかった教室は、8月12日(水)から再募集し、定員にないしだい締め切ります。

—注意事項—

- 応募が少数の教室は、開催しない場合があります。
- 都合により日程の変更や休止、講師が代行になる場合があります。
- 参加決定後(8月10日以降)のキャンセルは、参加料実費分のキャンセル料をいただきます。
- スリッパはありませんので上靴をお持ちください。
- 上記の「教室参加時のルール」を厳守してください。
- 今後の新型コロナウイルスの感染状況等により休講になる場合があります。

体育館・男山
共通

申込先

八幡市民体育館

TEL(075)981-6111/FAX(075)981-6820

男山レクリエーションセンター TEL/FAX(075)983-1611



秋季スポーツ・健康運動教室の御案内

男山レクリエーションセンター開催分 TEL: 075-983-1611

キッズ&ジュニアサッカー

全9回

川端泰彦
コーチ

八幡サッカー協会所属
日本サッカー協会B級ライセンス
日本体育協会公認コーチ

水

9/2～10/28 休みなし 予備日なし

※屋外のため雨天時は中止します。

4才から9才までのクラスです!!
ワイワイ楽しくサッカーしましょう!

16:00～17:00 6,570円



硬式テニス

全9回

柴原伸介
コーチ

日本体育協会公認上級コーチ(マスターコーチ)
日本体育協会公認上級教師

水

9/2～10/28 休みなし
予備日なし

木

9/3～10/29 休みなし
予備日なし

初心	9:30～11:00	9,360円
初級	11:15～12:45	9,390円
キッズ	15:30～16:30	6,570円
ジュニア基本①	16:40～17:40	6,570円
ジュニア基本②	17:50～18:50	6,570円

初級	9:30～11:00	9,360円
初心	11:15～12:45	9,360円
中級	13:00～14:30	9,360円

※屋外のため雨天時は中止します。



キッズ・ジュニアコース

キッズ ●●●未就学児(年中)～小学1年生
ジュニア基本①●●●小学2年生～
ジュニア基本②●●●小学5年生～中学生

一般コース

初心●●●初めてテニスをされる方やブランクがある方
初級●●●各ショットの基本を理解し、ラリーが安定してできる方
中級●●●各ショットが安定しゲームを進めることができる方

健康運動

火

気功と太極拳
姿勢改善体幹トレーニング
バランスエクササイズ

水

女性体幹トレーニング
女性ストレッチ
体幹トレーニング

木

ストレッチヨガ
姿勢改善ヨガ

金

ピラティス
ヨガ



男山レクリエーションセンターで実施を
しておりました「健康運動教室」は、会場
となるミーティングルームでの密の解消が
困難であるため中止とさせていただく
となりました。
お待ちいただいております皆様には大
変申し訳ございませんが御理解いただきま
すようお願い申し上げます。