

公益財団法人

八幡市公園施設事業団だより

〒614-8196 八幡市野尻正畑12 TEL 075-981-6111
http://www.yawatataiikukan.jp FAX 075-981-6820

第181号
令和6年9月
発行

観葉植物の寄せ植えを作ろう！

日時:9月10日(火) 13:30から15:00まで

会場:八幡市民体育館会議室

参加費:800円

講師:西村利志子先生

持ち物:スリッパ、持ち帰り用袋

定員:20名



※教室風景



申込

9月3日(火) 9:00より電話による先着順受付

申込先:075-981-6111

ソフト
バレー



ショート
テニス



第2回

スポーツを楽しむ日開催します！

10月6日(日)10:00~15:00

参加無料

屋内シューズが必要です！

競技用具は準備してます！

※内容を変更することがあります。

卓球

バドミントン



こちらからも確認できます！

ホームページ



Instagram



令和6年度八幡市民体育館 秋季スポーツ・健康運動教室参加者募集

申し込み/問い合わせ TEL075-981-6111(八幡市民体育館)

※募集要領・注意事項をご確認の上、応募お願いいたします。

曜日	教室	時間	期間	休み	金額	回数	定員	講師
月	トータルエクササイズ	10:00~11:15	10/7~12/23	10/14・28、11/4	4,200円	7回	30名	芝崎美幸先生 健康運動指導士 京都府糖尿病療養指導士
	プラチナビクス	11:40~13:10		11/11、12/9	4,900円	7回	20名	
火	ヨガ	10:00~11:15	10/1~12/24	10/15	7,200円	12回	20名	木村千保先生 池村美保先生
	シニアスポーツクラブ	10:00~11:15			6,600円 両日 12,500円	12回	30名	
水	トータルエクササイズ+プラス	10:00~11:30	10/2~12/25	なし	7,800円	13回	30名	芝崎美幸先生
	男性トレーニング & 女性シェイプアップ	男性 9:00~10:45 女性 10:45~12:30			11,700円	13回	各15名	
木	ピラティス	10:00~11:00	10/3~12/26	なし	7,800円	13回	30名	前田瑞穂先生
	女性のためのラテンエクササイズ	11:15~12:15			7,800円	13回	30名	
	ヨガ	13:15~14:30	10/3~12/19		7,200円	12回	20名	木村千保先生 池村美保先生
	ピラティス	19:00~20:00	10/3~12/26		7,800円	13回	20名	中島悦子先生
金	気功と太極拳	9:30~11:15	10/4~12/20	なし	7,200円	12回	20名	高瀬よりえ先生 楠田節子先生
	シニアスポーツクラブ	10:00~11:15	10/4~12/27		7,150円 両日 12,500円	13回	30名	
	リンパドレナージュ & フェイストレーニング	11:30~12:30			10/18	7,200円	12回	20名

トータルエクササイズ
バランスボールを使い、全身の引き締め効果をねらうエクササイズを行います。

プラチナビクス
椅子を使う有酸素運動「すわりズム体操」を行います。太ももやふくらはぎなどの筋力と同時に、口腔機能向上なども行います。足腰に負担をかけたくない人におすすめです！

NEW トータルエクササイズ+プラス
バランスボールを使っただけの運動や立位での簡単な有酸素運動・筋力も行います。初心者の方でも参加しやすい教室となっております。



シニアスポーツクラブ
柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するためのトレーニングや姿勢改善、腰痛改善などに効果のあるトレーニングを目的に行います。両曜日(火・金)参加の場合は参加料が1,250円お得になっています！

男性トレーニング & 女性シェイプアップ
トレーニングルームのマシンを使い、筋力アップや脂肪の燃焼をねらいます。また、個人別メニューでゴムチューブや椅子などを使うトレーニングも行います。



募集要領

- 9月10日(火)までに、市民体育館の窓口・電話・FAX のいずれかでご応募ください。
- 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ご連絡します。(連絡がなければ参加決定となります。)
- 定員に満たなかった教室は9月11日(水)から再募集し、定員になり次第締切ます。

注意事項

- 応募が少数の教室(コース含む)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・休講、講師の代行や会場が変更になる場合があります。
- 参加決定後のキャンセルは、参加料実費分のキャンセル料をいただきます。
- 一旦納入された参加料は、当事業団の都合によるもの以外は返金できませんので、予めご了承ください。また、他の教室(コースを含む)に変更することや代理受講することもできません。
- 屋内シューズを持参してください。

令和6年度 10月~3月分施設利用にかかる電子抽選のお知らせ

抽選対象団体	八幡市公園施設事業団スポーツクラブ登録団体
抽選対象利用日	令和6年10月1日(火)から令和7年3月31日(月) ※大会等により使用できない日があります。
抽選申込期間	令和6年9月1日(日)から令和6年9月5日(木)
抽選日	令和6年9月6日(金)
当選振替期間	抽選終了後から9月9日(月) ※必ず期間中に操作を行ってください。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ●本抽選は、施設案内予約システムの電子抽選機能を利用しています。抽選申込から当選振替までの操作は、各抽選参加団体によりインターネット上で行ってください。各期間中に行われない場合は、無効となります。 ●くすのき・さつき近隣公園各施設における電子抽選後の予約取消や変更手続きは、各現地管理事務所で行ってください。 ●八幡市民スポーツ公園グラウンドは、異種競技による利用を防ぐため半面のみ予約可能となります。(全面予約の場合は、窓口又は電話のみ)

令和6年度 10月~3月分一般利用施設予約のお知らせ

公園施設名	受付開始日時		受付方法
・八幡市民スポーツ公園 (グラウンド A・テニスコート) ・川口市民公園 ・馬場市民公園(Bコート)	インターネット	9月10日(火)	午前0時から 午前9時から
	窓口・電話		
男山レクリエーションセンター (テニスコート・フットサルコート)	インターネット	9月10日(火)	午前0時から 午前9時から
	窓口・電話		
くすのき近隣公園	軟式野球場	9月15日(日)	午前9時から
	テニスコート	9月16日(月)	
さつき近隣公園	グラウンド	9月15日(日)	午前9時から
	テニスコート	9月16日(月)	

・左記のいずれも先着順受付となります。
・お電話の場合は八幡市民体育館(TEL981-6111)へお申し込みください。
・八幡市民スポーツ公園グラウンドは、異種競技による利用を防ぐため半面のみ予約可能となります。
(全面予約の場合は、窓口又は電話のみ)

・左記のいずれも先着順受付となります。
・お電話の場合は現地管理事務所(TEL983-1611)へお申し込みください。

・左記のいずれも先着順受付となります。各現地事務所へ直接お申し込みください。インターネットでの一般受付はありません。
・グラウンド・テニスコートとも、受付初日に限り電話での受付はいたしません。また、混雑予想されるため受付件数を制限する場合があります。

2024年度 男山レクリエーションセンター 秋季スポーツ・健康運動教室参加者募集！

応募先 男山レクリエーションセンター
電話・FAX (075) 983-1611

硬式テニス 定員10名(全10回)

火曜日 伊藤 竜哉 コーチ
(公社)日本プロテニス協会認定プロフェッショナル2

10/1~12/17【休み 10/15・11/12】【予備日 12/24】
初 心 9:15~10:45 15,000円
中 級 11:00~12:30 15,000円

火

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●●テニス経験が少しある方
初中級●●基本6ショットが打て、簡単なダブルスのゲームができる方
中 級●●さらに技術の向上を図り実践的なゲーム展開を学ぶ

※技術・体力・知識でクラスを編成するため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。

水曜日 杉本 まゆみ コーチ
木曜日

10/2~12/4【休みなし】【予備日 12/11・18・25】
初 級 9:15~10:45 15,000円
初 中 級 11:00~12:30 15,000円

水

10/3~12/5【休みなし】【予備日 12/12・19・26】
初 中 級 9:15~10:45 15,000円
初 中 級 11:00~12:30 15,000円

木

健康運動

NEW 女性のためのストレッチ 定員各15名(全8回)
姿勢改善体幹トレーニング

10/7~12/23 【休み 10/14 11/4・11/12/9】

月

雲井 淑絵 先生 健康運動指導士

女性ストレッチ 9:30~10:45 4,800円
姿勢改善体幹トレ 11:00~12:15 4,800円

太極拳(気功) 定員各15名(全11回)
気功(太極拳)

10/1~12/24 【休み 10/15 11/5】

火

高瀬 よいえ 先生 日本健康太極拳協会 師範
楠田 節子 先生

太極拳(気功) 9:30~10:45 6,600円
気功(太極拳) 11:00~12:15 6,600円

※両方の教室希望はできません。どちらか1教室の希望をしてください。

レディースストレッチヨガ 定員各15名(全13回)
ストレッチヨガ

10/3~12/19 【休みなし】

木

週替わり
木村 千保 先生 シニアヨガインストラクター
池村 美保 先生 筋調整ヨガインストラクター

レディースヨガ 9:30~10:45 7,800円
ストレッチヨガ 11:00~12:15 7,800円

骨格調整ヨガ 定員 15名(全13回)

10/4~12/27 【休みなし】

金

田中 真弓 先生 RYT200 修了

9:30~10:45 7,800円

※各種教室体験については、ご相談ください！

応募の御案内

- 9月16日(月)までに、窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。(先着順ではありません。)
- 八幡市在住、在勤の方が優先です。
- 応募多数の場合は、抽選にて決定します。(参加いただけない方のみ連絡します。)
- 定員に満たなかった教室は、再募集します。(定員になり次第締切ります。)
- 応募少数の教室(コース含む)は、開催でき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。
- 参加決定後のキャンセルは、参加料相当分のキャンセル料をいただきます。