

公益財団法人

第176号

令和4年3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

http://www.yawatataiikukan.jp

八幡市公園施設事業団だより

ウォーキング教室

参加無料!

日 時 3月7日(月) 雨天中止
10:00~11:00

(※雨天中止の場合は3月10日(木)に延期します。)

会 場 八幡市民スポーツ公園

講 師 雲井淑絵先生



当日、市民体育館正面玄関前へお越しください!

寄せ植え教室

日 時 3月15日(火)
13:00~14:30

会 場 八幡市民体育館会議室

参加費 600円

定 員 15名(先着順)

講 師 西村利志子先生

持ち物 エプロン・軍手・スリッパ・持ち帰り用袋(必要な方)

申込方法 3月3日(木)9時より、電話にて受付
(定員になり次第締め切ります。)



※新型コロナウイルスの感染対策を配慮して開催します。又、感染状況により開催できない場合があります。

※必ずマスクの着用をお願いします。

春季スポーツ・健康運動教室についてはこちらへ

春季スポーツ・健康運動教室参加者募集！！



八幡市民体育館
八幡市野尻正畑 12 番地
TEL:075-981-6111
FAX:075-981-6820

月

トータルエクササイズ
4/4～6/27 休み4/11・5/9・6/13
10:00～11:15
芝崎美幸先生
6,000円/10回 定員:30名
(健康運動指導士) 会場:アリーナ

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。

プラチナピクス
4/4～6/27 休み4/11・5/9・6/13
11:40～13:10
芝崎美幸先生
7,000円/10回 定員:20名
(健康運動指導士) 会場:会議室

概ね 60 歳以上

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トレと同時に、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もおすすめです！

火

ヨガ
4/5～6/28 休み5/3
10:00～11:15
木村千保先生
7,200円/12回 定員:20名
池村美保先生
(週替わり) 会場:会議室

シニアスポーツクラブ
4/5～6/28 休み5/3
10:00～11:15
小林あけみ先生
6,600円/12回 定員:30名
(火・金12,000円/24回)
(ウエジメディカル(株)所属) 会場:フリースペース

概ね 60 歳以上

柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するための基礎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ごとに行います。

※両曜日（火曜日・金曜日）参加の場合は参加料がお得になっています！

水

男性トレーニング & 女性シェイプアップ
4/6～6/29 休み5/4
9:00～10:45
川原崎浩介先生
10:45～12:30
雲井淑絵先生
10,800円/12回 定員:各15名
(ウエジメディカル(株)所属) 会場:アリーナ・トレーニングルーム

概ね 60 歳以上

エアロピクス
4/6～6/29 休み5/4
10:00～11:30
芝崎美幸先生
7,200円/12回 定員:30名
(健康運動指導士) 会場:アリーナ

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、個人別メニューで自重やゴムチューブ、椅子などを使うトレーニングも行います。

木

ピラティス
4/7～6/30 休み5/5
10:00～11:00
前田瑞穂先生
7,200円/12回 定員:23名
会場:会議室

ラテンエクササイズ
4/7～6/30 休み5/5
11:15～12:15
前田瑞穂先生
7,200円/12回 定員:30名
会場:アリーナ

ラテンダンスをベースにしたエクササイズで、お腹・ウエスト・お尻・太ももの引き締め効果をねらいます。

ヨガ
4/7～6/30 休み5/5
13:00～14:30
黒川依子先生
7,200円/12回 定員:20名
会場:会議室

ピラティス
4/7～6/30 休み5/5
19:00～20:00
中島悦子先生
7,200円/12回 定員:20名
会場:会議室

金

気功と太極拳
4/1～6/24 休み4/29
9:30～11:15
高瀬よりえ先生
7,200円/12回 定員:18名
楠田節子先生
(日本健康太極拳協会 師範) 会場:会議室

シニアスポーツクラブ
4/1～6/24 休み4/29
10:00～11:15
川原崎浩介先生
6,600円/12回 定員:30名
(火・金12,000円/24回)
(ウエジメディカル(株)所属) 会場:フリースペース

概ね 60 歳以上

リンパデトックス & フェイストレーニング
4/8～6/24 休み4/29
11:30～12:30
安里寛子先生
6,600円/11回 定員:18名
(株イーゲル所属) 会場:会議室

リンパ液の流れを学び、体に不要なものを排出・解毒・浄化させることで頭痛・肩こりの軽減やストレスの解消などが期待できます。また、顔の筋力を鍛えてリフトアップ・小顔を目指します。

各教室の様子は
こちらから御覧
いただけます♪



募集要領

- 3月10日（木）までに、開催場所の窓口・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ご連絡します。
- 定員に満たなかった教室は、3月12日（土）から再募集し、定員になり次第締め切ります。

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。また、新型コロナウイルスの感染状況等により会場の変更、又は休講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。
- スリッパはありませんので上靴をお持ちください。

男山レクリエーションセンターの教室はこちらへ

2022年度 春季スポーツ・健康運動教室参加者募集!

男山レクリエーションセンター

所在地 〒614-8006
 京都府八幡市八幡大谷85-21
 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

全10回

杉本まゆみ コーチ

水

4/6~6/15 休み5/4
 予備日6/22・6/29

木

4/7~6/16 休み5/5
 予備日6/23・6/30

初心・初級 9:30~11:00 15,000円
 初 中 級 11:15~12:45 15,000円

初 中 級 9:30~11:00 15,000円
 中 級 11:15~12:45 15,000円

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。

キッズ&ジュニアサッカー

全10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

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!

水

4/6~6/15 16:00~17:00 10,000円



※屋外のため雨天時は中止します。(5/4休み 予備日6/22・6/29)

健康運動

火

高瀬よりえ先生 日本健康太極拳協会 師範
 楠田 節子先生

太極拳(気功) 定員12名 9:30~10:45 7,200円(12回)

気功(太極拳) 定員12名 11:00~12:15 7,200円(12回)

※両方の教室には参加できません。どちらかの教室を選択してください。

4/5 ~ 6/28
 5/3 休み

木

木村 千穂先生 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
 (週替わり)

ストレッチヨガ 定員15名 9:30~10:45 7,200円(12回)

4/7 ~ 6/30
 5/5 休み

金

田中 真弓先生 RYT200修了

ヨガ 定員15名 9:30~10:45 6,000円(10回)

4/15 ~ 6/24
 4/29 休み