

公益財団法人

発行：公益財団法人八幡市公園施設事業団

事務局：八幡市野尻正畑12番地 TEL：(075) 981-6111

八幡市公園施設事業団だより

第172号

令和2年3月

URL <http://www.yawatataiikukan.jp/>

令和元年度も当事業団の管理施設では
多くの市民の方に御来園いただいております



動物ふれあい広場

10月20日、子どもさんにミニチュアホース、ウサギなどへのエサやりやふれあいをさせていただきました。

子ども動物園

スポーツを楽しむ日

11月9日、体育館を無料開放し、卓球、バドミントン、バレーボールなどを楽しんでいただきました。八幡市と民間ジムの御協力で健康チェックも行いました。



市民体育館



市民スポーツ公園



市民マラソン大会

12月1日、スポーツ公園をスタート・ゴール地点とした市民マラソン大会が開催され、公園はおおぜいの参加者などで賑わいました。

令和2年度 春季スポーツ・健康運動教室の御説明

各教室の日程などは、3ページから5ページに記載しています。

成人一般向け

トータルエクササイズ

会場：市民体育館

バランスボールやギムニックスボールなどを使って全身を引き締めます。

ヨガ

会場：市民体育館・男山レクセン

呼吸を意識し、自分のペースで動きをつけることで身体の変化を感じられます。

エアロビクス&バランスボール(火) エアロビクス(水)

会場：市民体育館

有酸素運動による脂肪燃焼とバランスボール（火曜のみ）で全身を引き締めます。

ピラティス

会場：市民体育館・男山レクセン

ゆっくり動きながら身体の内側にある筋肉を鍛え、バランスのとれた身体にします。

ラテンエクササイズ

会場：市民体育館

ラテン音楽に合わせてながら有酸素運動で身体を引き締めます。

じりき整体

会場：市民体育館

ゴムチューブなどの用具を使い、正しい姿勢、歩ける身体をめざします。

気功と太極拳

会場：市民体育館・男山レクセン

気血の巡りを良くするストレッチと武術的要素が加わった動作で健康な身体をつくります。

リハビリトックス&フェイストレーニング

会場：市民体育館

全身を巡るリンパ液の流れを学び、体内浄化と顔の筋肉を鍛えます。

姿勢改善体幹トレーニング

会場：男山レクリエーションセンター

腹筋などの部位を鍛えて体を引き締め、姿勢を改善します。

バランスエクササイズ

会場：男山レクリエーションセンター

身体の左右、上下肢のバランスを整えながら筋力を強化し、シェイプアップします。

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

会場：男山レクリエーションセンター

腹筋等の部位を鍛えたり、ストレッチで柔軟性を高めます

ストレッチヨガ 姿勢改善ヨガ

会場：男山レクリエーションセンター

ヨガの呼吸法を取り入れ、無理なくストレッチや姿勢を整えます。

特に中高年・高齢者向け

プラチナビクス

会場：市民体育館

イスに座りながらの全身運動で口の衰え防止と介護予防の運動を行います。

シニアスポーツクラブ

会場：市民体育館

週替わりのメニューで、用具を使い生活習慣予防や転倒防止、健康維持の運動を楽しく行います。

男性トレーニング・女性シェイプアップ

会場：市民体育館

トレーニングマシンなどを使って筋力アップやシェイプアップさせ、生活習慣を身につけます。

キッズ・ジュニア向け

テニス

会場：男山レクリエーションセンター

大人クラスだけではなく、キッズやジュニアクラスも実施しています。

サッカー

会場：男山レクリエーションセンター

フットサルコートで、サッカーを学びます。



春季(4月～6月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集！

(八幡市民体育館・八幡市民スポーツ公園 開催分)

【所在地】八幡市野尻正畑12

【電話番号】075-981-6111

健康運動



		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(休 み)
月曜日	トータルエクササイズ	4/6～7/6	10:00～11:15	4,700 円 (10 回)	(休)4/13、5/4・11、6/8
	プラチナピクス (45 歳～)		11:40～13:10	5,200 円 (10 回)	
火曜日	※ シニアスポーツクラブ (60 歳～)	4/7～6/30	10:00～11:15	4,920 円 (12 回)	(休)5/5
	ヨガ		10:00～11:15	5,640 円 (12 回)	
	エアロピクス&バランスボールエクササイズ		19:00～20:30	5,640 円 (12 回)	
水曜日	①男性トレーニング (60 歳～)	4/1～6/24	9:00～10:45	8,580 円 (11 回)	(休)4/29、5/6
	②女性シェイプアップ (60 歳～)		9:45～11:30	8,580 円 (11 回)	
	③男性トレーニング&女性シェイプアップ (60 歳～)		10:45～12:30	8,580 円 (11 回)	
	エアロピクス		10:00～11:30	5,170 円 (11 回)	
	ヨガ	4/8～6/24	19:00～20:15	4,700 円 (10 回)	
木曜日	ピラティス	4/2～6/25	10:00～11:00	6,110 円 (13 回)	(休)なし
	ラテンエクササイズ		11:15～12:15	6,110 円 (13 回)	
	ヨガ		13:00～14:30	6,110 円 (13 回)	
	じりき整体		19:00～20:00	6,110 円 (13 回)	
金曜日	気功と太極拳	4/3～6/26	9:30～11:15	6,110 円 (13 回)	(休)なし
	※ シニアスポーツクラブ (60 歳～)		10:00～11:15	5,330 円 (13 回)	
	リンパデトックス&フェイストレーニング		11:30～12:30	6,110 円 (13 回)	
	ピラティス		19:00～20:00	6,110 円 (13 回)	
土曜日	ピラティス	4/4～6/27	10:00～11:00	5,170 円 (11 回)	(休)4/11、6/20

※ シニアスポーツクラブの火曜日・金曜日の両曜日に参加の方は、参加料が 9,250 円とお得です。

硬式テニス

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)
火曜日	初級	4/7～6/16	9:30～11:00	10,400 円 (10 回)	テニスコート	(休) 5/5 (予備) 6/23・30
	中級 NEW!		11:15～12:45	10,400 円 (10 回)		
	初級		13:00～14:30	10,400 円 (10 回)		
水曜日	初級	4/1～6/17	9:30～11:00	10,400 円 (10 回)	テニスコート	(休) 4/29、5/6 (予備) 6/24
	エンジョイ		11:15～12:45	10,400 円 (10 回)		
	中級		13:00～14:30	10,400 円 (10 回)		
	初級		19:20～20:50	10,400 円 (10 回)		
金曜日	初心	4/3～6/26	9:30～11:00	13,520 円 (13 回)	アリーナ ※上靴持参を！	(休) なし
	中級		11:15～12:45	13,520 円 (13 回)		
	初級		13:00～14:30	13,520 円 (13 回)		
	初心		19:20～20:50	12,480 円 (12 回)		(休) 4/10

テニス教室 各クラスの レベルのめやす

- 初心・・・・・・・・・・初めてテニスをされる方やブランクがある方
- 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

各種教室 応募要領

体育館・男山
共 通

- 3月10日（火）までに、下記の各会場窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。

【応募先】 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

- 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、3月11日（水）から再募集します。
- 応募少数の教室は、開催できない場合があります。（テニス教室は1クラス6名以上であること。）
- 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。
- 3月11日以降（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くことがあります。
- テニスは、経験歴でなく、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。

スポーツ・健康運動教室は、春季(4月～6月)・夏季(7月～9月)・秋季(10月～12月)・冬季(1月～3月)に分けて開催しています。日程などは順次ホームページ等で御案内します。

春季(4月～6月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集！

(男山レクリエーションセンター開催分)

【所在地】八幡市八幡大谷85-21

【電話番号】075-983-1611

※ くわしい応募要領は、4ページに記載していますのでご覧ください。

サッカー

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)
水曜日	キッズ&ジュニア (3歳～10歳)	4/1～6/17	16:00～17:00	7,300円(10回)	フットサルコート	(休) 4/29 5/6 (予備) 6/24

硬式テニス

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)
水曜日	初心	4/1～6/17	9:30～11:00	10,400円(10回)	テニスコート	(休) 4/29 5/6 (予備) 6/24
	初級		11:15～12:45	10,400円(10回)		
	キッズ		15:30～16:30	7,300円(10回)		
	ジュニア基本①		16:40～17:40	7,300円(10回)		
	ジュニア基本②		17:50～18:50	7,300円(10回)		

木曜日	初級	4/2～6/4	9:30～11:00	10,400円(10回)	テニスコート	(休)なし (予備)6/11・18・25
	初心		11:15～12:45	10,400円(10回)		
	中級		13:00～14:30	10,400円(10回)		

テニス教室 各クラスの レベルのめやす	●キッズ・・・未就学児(年中)～小学1年生	●初心・・・初めてテニスをされる方やブランクがある方
	●ジュニア基本①・・・小学2年生～	●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
	●ジュニア基本②・・・小学5年生～中学生	●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

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(休 み)
火曜日	気功と太極拳	4/7～6/23	9:30～11:15	5,170円(11回)	(休) 5/5
	姿勢改善体幹トレーニング	4/7～6/30	11:30～12:30	5,640円(12回)	
	バランスエクササイズ NEW!		12:45～13:45	5,640円(12回)	

水曜日	女性体幹トレーニング	4/1～6/24	9:15～10:15	5,170円(11回)	(休) 4/29 5/6
	女性ストレッチ		10:25～11:25	5,170円(11回)	
	体幹トレーニング		11:35～12:35	5,170円(11回)	

木曜日	ストレッチヨガ	4/2～6/25	9:45～11:00	6,110円(13回)	(休) なし
	姿勢改善ヨガ		11:15～12:30	6,110円(13回)	

金曜日	ピラティス	4/3～6/26	9:45～10:45	6,110円(13回)	(休) なし
	ヨガ		11:15～12:30	6,110円(13回)	

インフォメーション

市民スポーツ公園の大型複合遊具を修繕工事中です。

3月末をめどに八幡市が大型複合遊具の修繕工事を進めています。工事期間中、遊具利用はできません。御迷惑をおかけいたしますが、御協力をお願いいたします。



※写真は修繕前のものです。



市民体育館トレーニングマシンで健康づくりを！

トレーニングルームには、ランニングマシン、エアロバイクなどを設置しています。体力づくり、健康維持に、女性や高齢者の方もお気軽に御利用いただけます。

利用料：1回 410円

オトクな回数券もあります



ランニングマシン



エアロバイク

■ 事前の講習会を受けていただく必要はありません。

マシンの使用方法については、御希望の方に指導いたします。

入会金なし

登録料なし

月会費なし