

フットサルコート人工芝リニューアル！

男山レクリエーションセンター

- 利用時間 9時から21時まで
- 利用料金（1時間単位）
 - 平日 1,460円
 - 土日祝 2,300円
 - ナイター照明 460円

男山レクリエーションセンターの多目的コート（フットサル仕様）の人工芝をリニューアルしオープンしました。ぜひ御利用下さい！！

4月以降の利用予約は、3月10日より先着順受付です。（詳細は4面）

キッズ&ジュニア サッカー教室

水

期 間 4/7～6/16 ・休み 5/5 ・予備日 6/23,30

時 間 16:00～17:00

参加費 10,000円/10回

対 象 4才から9才まで

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

応募
要領

- 3月10日（水）までに、男山レクリエーションセンターの窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。
 - ・住所 八幡市八幡大谷 85-21
 - ・TEL/FAX 075-983-1611
- 応募多数の場合は、締切後に八幡市在住の方を優先の上、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。



春季 スポーツ・健康運動教室参加者募集！

応募先 八幡市民体育館

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

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。



月曜日

概ね 60 歳以上の対象

**トータル
エクササイズ**
(芝崎美幸先生)
健康運動指導士

4/5～6/28
4/12・5/3・10・6/14 休み
10:00～11:15
5,400円/9回

プラチナビクス
(芝崎美幸先生)
健康運動指導士

4/5～6/28
4/12・5/3・10・6/14 休み
11:40～13:10
6,300円/9回



椅子を使い楽しい音楽で有酸素運動「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、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！

火曜日

概ね 60 歳以上の対象

ヨガ
(木村千穂先生)
(池村美保先生) 運営わり

4/6～6/29
5/4 休み
10:00～11:15
7,200円/12回

**シニア
スポーツクラブ**
(小林明美先生)

4/6～6/29
5/4 休み
10:00～11:15
6,600円/12回
火金 12,000円/24回

気功と太極拳
(高瀬よりえ師範)
(楠田 節子師範)

4/6～6/29
5/4 休み
11:30～13:15
7,200円/12回

**エアロビクス&
バランスボールエクササイズ**
(芝崎美幸先生)
健康運動指導士

4/6～6/29
5/4 休み
19:00～20:30
7,200円/12回

週ごとに柔軟性や筋力向上、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に行います。

※両曜日参加の場合は参加料がお得になっています！

各教室の様子はこれから

ご覧いただけます♪



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、椅子などを使ったトレーニングも行います。

概ね 60 歳以上の対象

水曜日

**男性トレーニング &
女性シェイプアップ**
(河原崎浩介先生)
(雲井淑絵先生)

4/7～6/30
5/5 休み
男性 9:00～10:45
女性 10:45～12:30
10,800円/12回

エアロビクス
(芝崎美幸先生)
健康運動指導士

4/7～6/30
5/5 休み
10:00～11:30
7,200円/12回

木曜日

ピラティス
(前田瑞穂先生)

4/8～6/24
4/29 休み
10:00～11:00
6,600円/11回

**ラテン
エクササイズ**
(前田瑞穂先生)

4/8～6/24
4/29 休み
11:15～12:15
6,600円/11回

ヨガ

(黒川依子先生)

4/8～6/24
4/29 休み
13:00～14:30
6,600円/11回

ピラティス
(中島悦子先生)

4/8～6/24
4/29 休み
19:00～20:00
6,600円/11回

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。

概ね 60 歳以上の対象

金曜日

**シニア
スポーツクラブ**
(雲井淑絵先生)

4/9～6/25
10:00～11:15
6,600円/12回
火金 12,000円/24回

**リンパデトックス &
フェイストレーニング**
(安里寛子先生)

4/9～6/25
13:00～14:00
7,200円/12回

リンパ液の流れを学び、体に不要ものを排出・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。

応募 要領

- 3月10日（水）までに、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、3月11日（木）から再募集し、定員になり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。また、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。
- 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。

施設利用一般予約の御案内

-令和3年4月から令和3年9月まで-

施 設 名		予約開始日	予約方法
八幡市民体育館	アリーナ フリースペース 会議室大・小	3月1日(月)	●インターネット予約 受付開始日の <u>午前0時</u> から先着順受付 ●八幡市民体育館窓口・電話予約 受付開始日の <u>午前9時</u> から先着順
八幡市民スポーツ公園	多目的広場(グラウンド) テニスコート クラブハウス会議室	3月10日(水)	
馬場市民公園	多目的広場(グラウンド)		
川口市民公園	多目的広場(グラウンド)		
男山 レクリエーションセンター	多目的広場(フットサルコート仕様) テニスコート	3月10日(水)	●インターネット予約 受付開始日の <u>午前0時</u> から先着順受付 ●現地管理事務所窓口・電話予約 受付開始日の <u>午前9時</u> から先着順
くすのき近隣公園	軟式野球場	3月15日(月)	●各 <u>現地管理事務所</u> にて各受付開始日の <u>午前9時</u> から先着順受付
	テニスコート	3月16日(火)	
さつき近隣公園	多目的広場(グラウンド)	3月15日(月)	
	テニスコート	3月16日(火)	

八幡市内の公園を管理しています

公園施設事業団は、グラウンドやテニスコートといった有料施設の管理だけでなく、市内の児童公園や遊園も管理しています。また一部公園では地域の自治会に日常管理にご協力いただいておりますが、より良い公園環境を守るためにも、次のようなマナーアップをお願いします。

●ゴミは持ち帰りましょう

ゴミは大小にかかわらず、地域の憩いの風景を台無しにしたり、放置すると衛生面においても好ましくありません。くすかが設置されている公園もありますが、自分のゴミは原則持ち帰りください。また、大型ごみ等の不法投棄も廃棄物処理法により厳しく罰せられますので、適正な処分をお願いします。



公園では
NGです！



●公園へのペットの連れ込みはご遠慮ください

幼児からお年寄りまで幅広い地域の方が利用する公園で、ペットの糞尿や放し飼いによる住民同士によるトラブルも発生しています。これらも安全面や衛生面においても好ましくありません。誰もが気持ち良く、安心して公園を利用できるよう、ご協力をお願いします。

※八幡市役所HP「よくある質問」にも掲載されています。