

公益財団法人

八幡市公園施設事業団だより

第 175 号

令和 3 年 9 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.yawataaikukan.jp>

「スポーツを楽しむ日」を開催します！！

ご家族やお友達、参加者どうしでお楽しみいただけます！

参加無料

10月2日(土)

10:00~15:00

室内用シューズをお持ちください

ショートテニス！



輪投げにチャレンジ！



卓球！



おもちゃの病院

大切に使っていたけど壊れてしまった『おもちゃ』の修理ができます。

修理費用は無料ですが部品交換が必要な場合は要実費です。

開院 10:00~12:00

受付 10:00~11:30

※エアガン等の危険なものや高価なおもちゃは修理できません

-協力-

(公財) 京都 SKY センター

New スポーツ

モルックとは、フィンランドの伝統的なゲームを元に開発されたスポーツです。



-協力-

八幡市スポーツ推進委員会

トレーニングルームも無料開放します！



ぜひお越しください！

各種競技の用具も準備しています

その他にバドミントン、ソフトバレーなどができます！

※新型コロナウイルスの感染状況により、人数制限や開催できない場合があります。

秋季スポーツ・健康運動教室についてはこちらへ

秋季スポーツ・健康運動教室参加者募集！！

開催場所 **八幡市民体育館**

応募先 **八幡市野尻正畑 12 番地**

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

月曜日

トータル エクササイズ

10/4-12/27 10:00-11:15
(休み 10/11・11/8・12/13)
6,000 円/10 回
芝崎美幸先生 (健康運動指導士)

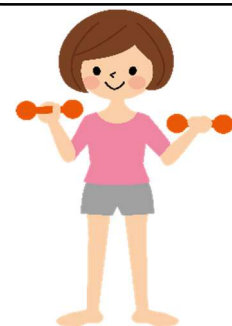
バランスボールを使い、全身の引き締め効果をねらうエクササイズを行います。

プラチナビクス

10/4-12/27 11:40-13:00
(休み 10/11・11/8・12/13)
7,000 円/10 回
芝崎美幸先生 (健康運動指導士)

概ね 60 歳以上

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！



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。

水曜日

男性トレーニング& 女性シェイプアップ

10/6-12/22 (休み 11/3)
男性 9:00-10:45
女性 10:45-12:30
9,900 円/11 回
河原崎浩介先生・小林明美先生
(ウエジメディカル株式会社所属)

概ね 60 歳以上

エアロビクス (有酸素運動)

10/6-12/22
10:00-11:30
(休み 11/3)
6,600 円/11 回
芝崎美幸先生 (健康運動指導士)

認知症予防にも！

火曜日

ヨガ

10/5-12/28 10:00-11:15
(休み 11/23)
7,200 円/12 回
木村千保先生・池村美保先生 (週替わり)

シニア スポーツクラブ

10/5-12/28 10:00-11:15
(休み 11/23)
6,600 円/12 回
両日 12,500 円/25 回
小林明美先生
(ウエジメディカル株式会社所属)

概ね 60 歳以上

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！

木曜日

ピラティス

10/7-12/23 10:00-11:00
7,200 円/12 回
前田瑞穂先生

ラテン エクササイズ

10/7-12/23 11:15-12:15
7,200 円/12 回
前田瑞穂先生

ヨガ

10/7-12/23 13:00-14:30
7,200 円/12 回
黒川依子先生

ピラティス

10/7-12/23 19:00-20:00
7,200 円/12 回
中島悦子先生

金曜日

気功と太極拳

10/1-12/24 9:30-11:15
7,800 円/13 回
高瀬よりえ師範・楠田節子師範

シニア スポーツクラブ

10/1-12/24 10:00-11:15
7,150 円/13 回
両日 12,500 円/25 回
小林明美先生
(ウエジメディカル株式会社所属)

概ね 60 歳以上

リンパ&フェイス トレーニング

10/8-12/24 11:30-12:30
7,200 円/12 回
安里寛子先生
(株式会社エーゲル所属)

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。

各教室の様子はこれから
ご覧いただけます♪



男山レクリエーションセンター開催教室は裏面へ

募集要領

- 9月10日(金)までに、体育館受付窓口・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、9月12日(日)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、参加料相当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。

2021 年度 秋季スポーツ・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

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

10/6~12/15 16:00~17:00

10,000円(10回)

※屋外のため雨天時は中止します。(11/3休み 予備日12/22)



硬式テニス



「硬式テニス教室」は、**中止**とさせていただくことになりました。現在再開に向けて調整を行っております。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。

健康運動

火

太極拳(気功) 定員12名 9:30~10:45 6,600円(11回)

気功(太極拳) 定員12名 11:00~12:10 6,600円(11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。

高瀬よりえ先生
楠田 節子先生

日本太極拳協会 師範



10/5~12/21

11/23 休み

木

ストレッチヨガ 定員12名 9:30~10:45 7,200円(12回)

木村 千穂先生
池村 美保先生
(週替わり)

シニアヨガインストラクター
筋調整ヨガインストラクター

10/7~12/23

金

ヨガ 定員12名 9:30~10:45 7,200円(12回)

田中 真弓先生

RYT200修了

10/8~12/24

応募の御案内

- 新型コロナウイルス感染対策ため各教室の定員を12名とします。
- 9月10日(金)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、9月11日(土)に抽選し決定します。(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、9月12日(日)より再募集します。
- 応募少数の教室は開催できない場合があります。
- 都合により休止や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、参加料相当分のキャンセル料をいただきます。
- 受講中のマスク着用について、講師の指示に従ってください。