

公益財団法人

八幡市公園施設事業団だより

第177号

令和4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.yawatataikukan.jp>

スポーツを楽しむ日

10月22日(土)10時~15時

市民体育館

※室内シューズをお持ちください。

体育館を**無料開放**します！

卓球やバドミントン、ソフトバレー、ソフトテニスなど各種競技の用具も準備しています。

トレーニングルーム(15歳以上)もご自由にお使いいただけます。

ぜひお越しください！！



おもちゃ病院

大切に使用し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時~15時

受付 10時~13時

※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

スクエアポッチャ

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、各チームがカラーボールを6球ずつ投げ、ジャックボールに一番近いチームが勝ちとなります。

-協力-

八幡市教育部社会教育課
八幡市スポーツ推進委員会

体組成測定会

各部位の分析や内臓脂肪量・筋肉量・基礎代謝量などを知ることができます。皆様の健康管理にお役立てください。

※わずかな時間で測定できますので、是非お気軽にお立ちより下さい。

-協力-

八幡市健康部健康推進課

体験教室

- ・体幹教室 時間 10時~11時 講師 雲井淑絵先生
- ・ヨガ教室 時間 13時~14時 講師 黒川依子先生



寄せ植え教室

10月18日(火)
14時~15時半
会議室



秋~冬にかけての季節の花を使って寄せ植えします！

講師 西村利志子先生

持ち物 エプロン・スリッパ持ち帰り用袋

申込:10月5日(水)9時~電話のみ

定員:15名(先着順)

参加費:1人600円 当日お支払いください

連絡先:075-981-6111 市民体育館

※花材持ち帰りのみの参加はお断りさせていただきます。

移動プラネタリウム開催

11月12日(土)



詳細については、内容が決定次第(10月頃)にホームページ等でお知らせします！



秋季スポーツ・健康運動教室参加者募集!

秋季スポーツ・健康運動教室の参加者を募集いたします。募集要領・注意事項をよくお読みの上、参加の申し込みをお願いいたします。

曜	教室名	日時	●加料/回数/定員	講師
月	トータルエクササイズ	10/3~12/26 10:00~11:15 (休)10/10・10/31・11/14・12/12	5,400円/9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 (概ね45歳以上~)	10/3~12/26 11:40~13:10 (休)10/10・10/31・11/14・12/12	6,300円/9回 20名	
火	ヨガ	10/4~12/27 10:00~11:15 (休)10/11	7,200円/12回 20名	木村千保先生 池村美保先生 週代わり
	シニア スポーツクラブ (概ね60歳以上~)	10/4~12/27 10:00~11:15 (休)10/11	6,600円/12回 30名 両日12,000円/24回	川原崎浩介先生 雲井淑絵先生 ウエジメディカル (株)所属
水	男性トレーニング& 女性シェイプアップ (概ね60歳以上~)	10/5~12/28 男性 9:00~10:45 女性 10:45~12:30 (休)11/23	10,800円/12回 各15名	雲井淑絵先生 ウエジメディカル (株)所属
	エアロビクス	10/5~12/28 10:00~11:30 (休)11/23	7,200円/12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
木	ピラティス	10/6~12/22 10:00~11:00 (休)11/3	6,600円/11回 23名	前田瑞穂先生
	ラテンエクササイズ	10/6~12/22 11:15~12:15 (休)11/3	6,600円/11回 18名	
	ヨガ	10/6~12/22 13:00~14:30 (休)11/3	6,600円/11回 20名	黒川依子先生
	ピラティス(夜)	10/6~12/22 19:00~20:00 (休)11/3	6,600円/11回 20名	中島悦子先生
金	気功と太極拳	10/7~12/23 9:30~11:15 (休)なし	7,200円/12回 18名	高瀬よりえ先生 楠田節子先生 日本健康太極拳協会 師範
	シニア スポーツクラブ (概ね60歳以上~)	10/7~12/23 10:00~11:15 (休)なし	6,600円/12回 30名 両日12,000円/24回	川原崎浩介先生 ウエジメディカル (株)所属
	リンパデトックス& フェイストレーニング	10/7~12/23 11:30~12:30 (休)なし	7,200円/12回 18名	安里寛子先生 (株)エーゲル所属

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。



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



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おすすめです!

ラテンエクササイズ
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。

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1200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。

リンパデトックス&フェイストレーニング
リンパの流れを学び、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、顔の筋肉を鍛えてリフトアップ・小顔を目指します。



募集要領

- 9月10日(土)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13日(火)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。
- 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。
- スリッパはありませんので上靴をお持ちください。

2022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
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

火 10/4~12/13 休み 10/11
予備日 12/20・12/27
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

水曜日 杉本 まゆみ コーチ
木曜日

水 10/5~12/21 休み 10/12・11/23
予備日 なし
初心・初級 9:30~11:00 15,000円
初 中 級 11:15~12:45 15,000円

木 10/6~12/15 休み 11/3
予備日 12/22
初 中 級 9:30~11:00 15,000円
初 中 級 11:15~12:45 15,000円

※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 定員15名(全10回) 4才から9才までのクラスです!!

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

水 10/5~12/14 16:00~17:00 10,000円
休み 11/23 予備日 12/21

屋外のため雨天中止!!



健康運動

太極拳(気功)
気功(太極拳) 定員各15名(全11回)

高瀬よいえ 先生
楠田節子 先生 日本健康太極拳協会 師範

火 10/4~12/20 太極拳(気功) 9:30~10:45 6,600円
休み 10/11 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教室にしてください。

ストレッチヨガ 定員各15名(全11回)

週替わり
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

木 10/6~12/22 第1部 9:30~10:45 6,600円
休み 11/3 第2部 11:00~12:15 6,600円

ヨガ 定員15名(全12回)

田中 真弓 先生 RYT200修了

金 10/7~12/23 9:30~10:45 7,200円
休み なし



※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10日(土)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。(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(日)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13日(火)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。