

公益財団法人

# 八幡市公園施設事業団だより

第170号

平成31年3月

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

## テニス

八幡市民体育館（屋内）  
八幡市民スポーツ公園（6面）  
男山レクリエーションセンター（1面）  
くすのき近隣公園（1面）  
さつき近隣公園（1面）

## ソフトボール

八幡市民スポーツ公園  
男山レクリエーションセンター  
さつき近隣公園  
川口市民公園

## 軟式野球

八幡市民スポーツ公園  
くすのき近隣公園  
川口市民公園

# 市内の公園施設って、 どんな種目が利用できるの？

## グラウンドゴルフ

八幡市民スポーツ公園  
男山レクリエーションセンター  
くすのき近隣公園  
さつき近隣公園  
馬場市民公園

## 公園でストレッチ(無料)

（健康器具を設置している公園）  
男山レクリエーションセンター  
くすのき近隣公園  
さつき近隣公園  
あらかし近隣公園  
きんめい近隣公園  
さくら近隣公園

## サッカー

八幡市民スポーツ公園  
馬場市民公園  
川口市民公園

## フットサル

八幡市民体育館（屋内）  
男山レクリエーションセンター

## 八幡市民体育館

バスケットボール  
バレーボール  
バドミントン  
卓球  
マシントレーニング など

## お問い合わせ

各施設の概要や利用料金、空き状況など、くわしくはホームページ又は下記施設へお問い合わせください！

八幡市民体育館 TEL 981-6111  
男山レクリエーションセンター TEL 983-1611  
くすのき近隣公園 TEL 981-2102  
さつき近隣公園 TEL 981-9450

※上記以外の公園施設は、八幡市民体育館へお問い合わせください。

## 男山レクリエーションセンター

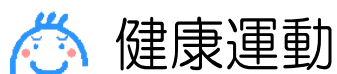
キャンプ宿泊施設  
日帰りバーベキュー

4月から6月までの春季スポーツ・健康運動教室の参加者募集！  
（中面・裏面をご覧ください。）

# 春季(4月~6月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集(八幡市民体育館開催分)

【所在地】八幡市野尻正畑12

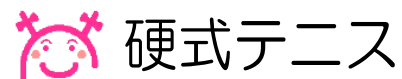
【電話番号】075-981-6111



さまざまな世代の皆様にご参加いただける教室を用意しています。

|     |                      |             |             |             |                           |
|-----|----------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|
| 月曜日 | トータルエクササイズ           | 4/1~6/24    | 10:00~11:15 | 3,680円(8回)  | (休み)4/8・29<br>5/6・13 6/10 |
|     | プラチナピクス(45歳~)        |             | 11:40~13:10 | 4,080円(8回)  |                           |
| 火曜日 | シニアスポーツクラブ(60歳~)     | 4/2~6/25    | 10:00~11:15 | 4,920円(12回) | (休み)4/30                  |
|     | ヨガ                   |             | 10:00~11:15 | 5,520円(12回) |                           |
|     | スポーツ塾(小学生)           | 4/9~6/18    | 17:15~18:15 | 4,600円(10回) |                           |
|     | エアロピクス&バランスボールエクササイズ |             | 19:00~20:30 | 4,600円(10回) |                           |
| 水曜日 | 男性トレーニング(60歳~)       | 4/3~6/26    | 9:00~10:45  | 9,240円(12回) | (休み)5/1                   |
|     | 女性シェイプアップ(60歳~)      |             | 9:45~11:30  | 9,240円(12回) |                           |
|     | 男トレ&女シェイプ(60歳~)      |             | 10:45~12:30 | 9,240円(12回) |                           |
|     | エアロピクス               |             | 10:00~11:30 | 5,520円(12回) |                           |
|     | やさしいヨガ <b>NEW!</b>   | 10:30~11:30 | 5,520円(12回) |             |                           |
|     | ヨガ                   | 4/10~6/19   | 19:00~20:15 | 4,600円(10回) |                           |
| 木曜日 | ピラティス                | 4/4~6/27    | 10:00~11:00 | 5,520円(12回) | (休み)5/2                   |
|     | ラテンエクササイズ            |             | 11:15~12:15 | 5,520円(12回) |                           |
|     | ヨガ                   |             | 13:00~14:30 | 5,520円(12回) |                           |
|     | じりき整体                |             | 19:00~20:00 | 5,520円(12回) |                           |
| 金曜日 | 気功と太極拳               | 4/5~6/28    | 9:30~11:15  | 5,520円(12回) | (休み)5/3                   |
|     | シニアスポーツクラブ(60歳~)     |             | 10:00~11:15 | 4,920円(12回) |                           |
|     | リンパドレナージュ&フェイストレーニング |             | 11:30~12:30 | 5,520円(12回) |                           |
|     | ピラティス                |             | 19:00~20:00 | 5,520円(12回) |                           |
| 土曜日 | ピラティス                | 4/6~6/29    | 10:00~11:00 | 5,060円(11回) | (休み)4/13 5/4              |
| 火金  | シニアスポーツクラブ(60歳~)     | 4/2~6/28    | 10:00~11:15 | 8,880円(24回) | (休み)4/30 5/3              |

火・金の両曜日は参加料がおトク!



多数の皆様のご参加をお待ちしております。

|     |             |              |             |                        |              |                         |
|-----|-------------|--------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------------|
| 火曜日 | 初級          | 4/2~6/11     | 9:30~11:00  | テニスコート                 | 10,200円(10回) | (休み)4/30<br>(予備)6/18・25 |
|     | 初心          |              | 11:15~12:45 |                        | 10,200円(10回) |                         |
|     | 初級          |              | 13:00~14:30 |                        | 10,200円(10回) |                         |
|     | ジュニア低学年     |              | 16:40~17:40 |                        | 7,200円(10回)  |                         |
|     | ジュニア高学年     |              | 17:50~19:10 |                        | 9,200円(10回)  |                         |
| 初級  | 19:20~20:50 | 10,200円(10回) |             |                        |              |                         |
| 水曜日 | 初級          | 4/3~6/12     | 9:30~11:00  | テニスコート                 | 10,200円(10回) | (休み)5/1<br>(予備)6/19・26  |
|     | エンジョイ       |              | 11:15~12:45 |                        | 10,200円(10回) |                         |
|     | 中級          |              | 13:00~14:30 |                        | 10,200円(10回) |                         |
|     | ジュニア低学年     |              | 16:40~17:40 |                        | 7,200円(10回)  |                         |
|     | ジュニア高学年     |              | 17:50~19:10 |                        | 9,200円(10回)  |                         |
|     | 初級          |              | 19:20~20:50 |                        | 10,200円(10回) |                         |
| 木曜日 | 初級          | 4/4~6/13     | 9:30~11:00  | テニスコート                 | 10,200円(10回) | (休み)5/2<br>(予備)6/20・27  |
|     | 中級          |              | 11:15~12:45 |                        | 10,200円(10回) |                         |
|     | 初心          |              | 13:00~14:30 |                        | 10,200円(10回) |                         |
|     | 中級          |              | 19:20~20:50 |                        | 10,200円(10回) |                         |
| 金曜日 | 初心          | 4/5~6/28     | 9:30~11:00  | アリーナ<br>(体育館)<br>上靴持参! | 12,240円(12回) | (休み)5/3<br>(予備)4/12 5/3 |
|     | 中級          |              | 11:15~12:45 |                        | 12,240円(12回) |                         |
|     | 初級          |              | 13:00~14:30 |                        | 12,240円(12回) |                         |
|     | 初心          |              | 19:20~20:50 |                        | 11,220円(11回) |                         |

## 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  
 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  
 エンジョイ・・・基本を練習され、ラリーのできる方  
 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  
 ジュニア低学年・・・小学1年生~3年生  
 ジュニア高学年・・・小学4年生~6年生

## 各種教室 応募要領

3月10日(日)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、速やかに抽選し決定します。結果は、抽選に漏れた方のみご連絡いたします。  
 定員に満たなかった教室は、3月12日(火)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。  
 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12日以降(参加決定後)のキャンセルは、相当分のキャンセル料をいただきます。  
 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います。  
 (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。日程などは順次にホームページ等で御案内いたします。

## 注目の教室!

### スポーツ塾(小学生)

楽しみながらとび箱や鉄棒、マット運動、ボール遊びなどを行い、運動能力の向上をめざします。

### じりき整体

自分自身で体の歪みを整えながら、健康増進につながる整体運動を行います。

### プラチナピクス(45歳~)

椅子を使い、音楽に合わせて有酸素運動を行う「すわりズム体操」や、太ももやふくらはぎなどの筋トレ、口腔機能の向上を図ります。足腰に不安のある方も気軽に御参加いただけます!

### ラテンエクササイズ

ラテンの音楽に合わせて体を動かすエクササイズを行います。寒い時期でも体がホットに。春からシェイプアップしてみませんか!

### やさしいヨガ **NEW!**

椅子に座りながら行うヨガです。足腰に不安のある方でも御参加いただけます!

### ホームページもご覧ください!

有料公園施設やスポーツ・健康運動教室などの情報を提供しており、主要施設の空き状況も検索できます。ぜひご覧ください!

ホームページQRコード



八幡市公園施設事業団

# 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

## キッズサッカー 全10回

未就学児のクラスです!! ワイワイ楽しくサッカーしましょう!

水

4/3~6/12 16:00~17:00 7,200円(10回)

屋外のため、雨天時は中止します。(6/19・26予備日)



## 硬式テニス 全10回

水

4/3~6/12 (6/19・26予備日)

|        |             |         |
|--------|-------------|---------|
| 初心     | 9:30~11:00  | 10,200円 |
| 初級     | 11:15~12:45 | 10,200円 |
| トーナメント | 13:00~14:30 | 12,800円 |
| キッズ    | 15:30~16:30 | 7,200円  |
| ジュニア基本 | 16:40~17:40 | 7,200円  |
| ジュニア基本 | 17:50~18:50 | 7,200円  |

木

4/4~6/13 (6/20・27予備日)

|    |             |         |
|----|-------------|---------|
| 初級 | 9:30~11:00  | 10,200円 |
| 初心 | 11:15~12:45 | 10,200円 |
| 中級 | 13:00~14:30 | 10,200円 |

屋外のため雨天は中止します。(各曜日予備日あり)



| キッズ・ジュニアクラス          | 一般クラス                          |
|----------------------|--------------------------------|
| 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...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...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  |
|                      | トーナメント...大会に出場し、上位を目指す方        |

## 健康運動

火

|              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| 気功と太極拳       | 9:30~11:15  | 5,520円(12回) |
| 姿勢改善体幹トレーニング | 11:30~12:30 | 5,060円(11回) |

4/2~6/25

気功: 4月30日休み  
姿勢改善: 4月9・30日休

水

|            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 女性体幹トレーニング | 9:15~10:15  | 5,520円(12回) |
| 女性ストレッチ    | 10:25~11:25 | 5,520円(12回) |
| 体幹トレーニング   | 11:35~12:35 | 5,520円(12回) |

4/3~6/26

5月1日休み

木

|         |             |             |
|---------|-------------|-------------|
| ストレッチヨガ | 9:45~11:00  | 5,060円(11回) |
| 姿勢改善ヨガ  | 11:15~12:30 | 5,060円(11回) |

4/4~6/27

5月2・16日休み

金

|       |             |             |
|-------|-------------|-------------|
| ピラティス | 9:45~10:45  | 5,520円(12回) |
| ヨガ    | 11:15~12:30 | 5,520円(12回) |

4/5~6/28

5月3日休み