

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

## 健康運動

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 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!

## 硬式テニス

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 (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 (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 (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 (体育館) 上靴持参!	12,240円(12回)	(休み)5/3 (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