

公益財団法人

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1番地 TEL：(075) 981-6111

第171号

令和元年9月

# 八幡市公園施設事業団だより

URL <http://www.yawatataiikukan.jp/>

## この夏から始めた熱中症防止対策！

### ① エアコンを設置！ ～市民スポーツ公園・体育館～

熱中症の防止対策として、八幡市に市民体育館のロビーと更衣室、グラウンド横の更衣室にエアコンを設置していただきました。

事業団では、エアコンの設置に合わせてロビー窓の外側にゴーヤと朝顔を植えました。



### ② 日よけを設置！ ～さつき市民プール～

熱中症の防止対策として、八幡市に日よけテントを設置していただきました。

●期間 7月21日から8月25日まで



# イベント情報!! ~参加無料~

## ① スポーツを楽しむ日!

11月9日(土) 10:00~15:00

御家族やお友達をお誘いの上、市民体育館へお越しください!

**御自由にお楽しみください!**

☆バドミントン

☆卓球

☆ショートテニス

☆ソフトバレー

☆トレーニングルームの無料開放  
トレーナーがマシンを使ったトレーニング方法をアドバイスします!

ラケットなど  
無料で貸し出  
します!



**特設コーナーもお楽しみください!**

☆体幹、バランストレーニング体験  
~転ばない体づくり~

☆ジョギング教室(屋外) ※雨天時は屋内で実施  
~フォームなどをアドバイス~

☆健康チェック  
~体組成や血管年齢などを測定します~  
八幡市健康推進課ほか

☆水だし甜茶・紅茶のふるまい  
11:00開始、先着200名  
京都八幡流橋焼・松田ファーム 松田一男氏

八幡産



※写真は昨年の様子

※お越しの際は、上ぐつを御持参ください。

## ② 動物ふれあいひろば

10月20日(日) 10:30~

定員  
30名

ミニチュアホース、ウサギやモルモットにエサをあげる体験や、一緒に散歩などができます。

写真撮影もできます。  
かわいい動物たちが待っているよ!



ところ 子ども動物園(男山美桜18)

対象 小学生まで

申込 9月2日(月)から電話による先着順受付

※雨天の場合は、10月27日(日)に順延します。

※駐車場は15台分です。

## ③ 健康器具講習会& ノルディックウォーキング体験

10月17日(木) 10:00~11:30

ところ きんめい近隣公園(欽明台北2-1)

※雨天の場合は、10月24日(木)に延期します。

※駐車場はありません。

公園内に設置されている健康器具と、ノルディックウォーキングを体験していただきます。



# 秋季(10月~12月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集!

(八幡市民体育館・八幡市民スポーツ公園 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



		(期間)	(時間)	(参加料・回数)	(休み)
月曜日	トータルエクササイズ	10/7~12/23	10:00~11:15	3,760円(8回)	(休) 10/14 11/4 11/11 12/9
	プラチナピクス(45歳~)		11:40~13:10	4,160円(8回)	
火曜日	※ シニアスポーツクラブ(60歳~)	10/1~12/17	10:00~11:15	4,100円(10回)	(休) 10/15・22
	ヨガ	10/1~12/24	10:00~11:15	5,170円(11回)	
	スポーツ塾(小学生)	10/1~12/17	17:15~18:15	4,700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	4,700円(10回)	
水曜日	①男性トレーニング(60歳~)	10/2~12/25	9:00~10:45	10,140円(13回)	(休)なし
	②女性シェイプアップ(60歳~)		9:45~11:30	10,140円(13回)	
	③男性トレーニング&女性シェイプアップ(60歳~)		10:45~12:30	10,140円(13回)	
	エアロピクス	10/2~12/18	10:00~11:30	5,170円(11回)	(休) 10/23
	ヨガ	10/16~12/18	19:00~20:15	4,700円(10回)	(休)なし
木曜日	ピラティス	10/3~12/26	10:00~11:00	6,110円(13回)	(休)なし
	ラテンエクササイズ		11:15~12:15	6,110円(13回)	
	ヨガ		13:00~14:30	6,110円(13回)	
	じりき整体		19:00~20:00	6,110円(13回)	
金曜日	気功と太極拳	10/4~12/27	9:30~11:15	6,110円(13回)	(休)なし
	※ シニアスポーツクラブ(60歳~)		10:00~11:15	5,330円(13回)	
	リンパデトックス&フェイストレーニング		11:30~12:30	6,110円(13回)	
	ピラティス	10/4~12/20	19:00~20:00	5,640円(12回)	
土曜日	ピラティス	10/5~12/28	10:00~11:00	2,820円(6回)	(休) 10/12・19 11/2・11/9・16・30 12/21

※ シニアスポーツクラブの火曜日・金曜日の両曜日に参加の方は、参加料が8,510円とお得です。

# 硬式テニス

	(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)	
火曜日	10/1~12/17	初級	9:30~11:00	10,400円 (10回)	テニスコート	(休) 10/15・22 (予備) 12/24
		初心	11:15~12:45	10,400円 (10回)		
		初級	13:00~14:30	10,400円 (10回)		
		ジュニア低学年	16:40~17:40	7,300円 (10回)		
		ジュニア高学年	17:50~19:10	9,400円 (10回)		
		初級	19:20~20:50	10,400円 (10回)		
水曜日	10/2~12/11	初級	9:30~11:00	11,440円 (11回)	テニスコート	(休) なし (予備) 12/18・25
		エンジョイ	11:15~12:45	11,440円 (11回)		
		中級	13:00~14:30	11,440円 (11回)		
		初級	19:20~20:50	11,440円 (11回)		
木曜日	10/3~12/12	初級	9:30~11:00	11,440円 (11回)	テニスコート	(休) なし (予備) 12/19・26
		中級	11:15~12:45	11,440円 (11回)		
		初心	13:00~14:30	11,440円 (11回)		
		中級	19:20~20:50	11,440円 (11回)		
金曜日	10/4~12/27	初心	9:30~11:00	13,520円 (13回)	アリーナ ※上靴持参を!	(休) なし  (休) 11/1・8
		中級	11:15~12:45	13,520円 (13回)		
		初級	13:00~14:30	13,520円 (13回)		
		初心	19:20~20:50	11,440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
- エンジョイ・・・基本を練習され、ラリーのできる方
- 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
- 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

## 各種教室 応募要領

体育館・男山  
共通

- 9月10日(火)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、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11日(水)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。(テニス教室は1クラス6名以上であること。)
- 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。
- 9月11日以降(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くことがあります。
- 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ので、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。日程などは順次ホームページ等で御案内します。

# 秋季(10月~12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

※ くわしい応募要領は、4ページに記載していますのでご覧ください。

## サッカー

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)
水曜日	キッズ&ジュニア (4歳~9歳児)	10/2~12/4	16:00~17:00	7,300円(10回)	フットサルコート	(休) なし (予備) 12/11・18

## 硬式テニス

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)
水曜日	初心	10/2~12/4	9:30~11:00	10,400円(10回)	テニスコート	(休) なし (予備) 12/11・18・25
	初級		11:15~12:45	10,400円(10回)		
	中級		13:00~14:30	10,400円(10回)		
	キッズ		15:30~16:30	7,300円(10回)		
	ジュニア基本①		16:40~17:40	7,300円(10回)		
	ジュニア基本②		17:50~18:50	7,300円(10回)		

木曜日	初級	10/3~12/5	9:30~11:00	10,400円(10回)	テニスコート	(休) なし (予備) 12/12・19・26
	初心		11:15~12:45	10,400円(10回)		
	中級		13:00~14:30	10,400円(10回)		

### テニス教室 各クラスの レベルのめやす

- キッズ...未就学児(年中)~小学1年生
- ジュニア基本①...小学2年生~
- ジュニア基本②...小学5年生~中学生

- 初心...初めてテニスをされる方やプランクがある方
- 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
- 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

## 健康運動

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(休 み)
火曜日	気功と太極拳	10/1~12/24	9:30~11:15	5,170円(11回)	(休) 10/15・22
	姿勢改善体幹トレーニング		11:30~12:30	5,170円(11回)	

水曜日	女性体幹トレーニング	10/2~12/25	9:15~10:15	6,110円(13回)	(休) なし
	女性ストレッチ		10:25~11:25	6,110円(13回)	
	体幹トレーニング		11:35~12:35	6,110円(13回)	

木曜日	ストレッチヨガ	10/3~12/26	9:45~11:00	6,110円(13回)	(休) なし
	姿勢改善ヨガ		11:15~12:30	6,110円(13回)	

金曜日	ピラティス	10/4~12/27	9:45~10:45	6,110円(13回)	(休) なし
	ヨガ		11:15~12:30	6,110円(13回)	

# インフォメーション

## ① 運動で健幸な生活を!

～市民体育館のトレーニングルームを御利用ください～



入会金なし!

登録料なし!

月会費なし!

利用料

1回410円

お得な回数券もあります!

## ② 市民体育館のロビーでPRビデオを放映!

市民体育館ロビーにモニターを設置し、当事業団が主催しています各教室の内容などを放映しています。

市民体育館へお越しの際は、ぜひご覧ください。



## ③ 10月から施設利用料金などが変わります

令和元年10月1日からの消費税率改定に伴い、各施設の利用料金、当事業団主催のスポーツ・健康運動教室の参加料、ラインテープなどの各種物品販売の料金を改定します。詳しい内容は、ホームページに掲載しています。お問い合わせは、市民体育館又は男山レクリエーションセンターまでお願いします。



## ④ スポーツ施設などでは、指定場所で喫煙をお願いします

健康増進法の改正により、指定場所以外での喫煙はできません。御理解と御協力をお願いします。

