

# スポーツセンターだより

2017年4月1日号

〒610-0121 京都府城陽市寺田奥山1番地 市民体育館内  
(公財)城陽市民余暇活動センター・スポーツ事業部発行

第2期スポーツ基本計画（2017～21年度）の具体的な数値目標が公表されました。

それによると、成人の週1回以上のスポーツ実施率は、現在42.5%⇒目標65%となっています。

皆さんは、42.5%の中の人？ それともこれから入っていく人ですか？

私たちも、週1回の運動習慣をつけてもらう事をテーマにしています。

以前「なぜスポーツをしないのか」の問いに'①時間がない'②場所がない'③仲間がない'という、3つの理由があげられていました。

①はあなた次第です。1日24時間・1週間168時間の中の優先順位です。健康の優先順位が上げれば、時間も作れるのではないですか。

私たちは、②③のお手伝いをするための、コンセルジュです。さあ～いらっしゃい！

ようこそ。 鴻ノ巣山運動公園へ

四季折々の風景とともに、1年を通じスポーツを堪能していただけるメニューです。

スポーツに疲れたら、芝生広場で昼寝なんてどうですか。お弁当持参でピクニックもOK。

自然の中で、心も身体も癒されにお越しください。

## 【みんなで遊ぶプログラム】

おじいちゃんやおばあちゃんも誘って遊びに来てね。日ごろ運動不足のお父さんやお母さんも、この機会に家族であそぼ。

JOYO雪合戦やニュースポーツで、みんなの笑顔と笑い声がいっぱいです。

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み
5月は全国一斉あそびの日 2017 in城陽	誰でも	無料	5月3日(水・祝) 10:00～15:00	当日直接来館ください

○体育館シューズをお持ちください

## 【子どもが主役のプログラム】

自分の身体で体験したことはきっと実になるはず。願いはひとつ” わんぱくでもいいたくましく育てほしい！”

学校区を越えての友達との出会いがあります。

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み	
小学生ラグビースクール 1stステージ	小学生 (先着各40名)	2,000円	5月8日～7月3日 18:00～19:30 (5/22は休み)	毎月曜日 全8回	<b>実施中</b>
小学生ラグビースクール 2ndステージ			9月4日～11月6日 18:00～19:30 (9/18・10/9は休み)	毎月曜日 全8回	

\*2019年ラグビーワールドカップ日本開催！ 国の誇りを胸に、ひとつのボールを追う紳士の格闘技。ラグビー。

その頂点を目指す戦いがここ日本で始まります。(東大阪市花園ラグビー場も会場です)

ラグビーの魅力を実感できたら、100倍待ちどおしくなります。

保護者の方のお手伝いも大歓迎です。子どもたちと一緒に、グラウンドを駆けまわしましょう。

○雨天などの場合は、体育館で実施します。体育館シューズを準備下さい。

小学生夏休みスポーツ レクリエーション教室	小学生 (先着40名)	1,250円	8月21日(月)～8月25日(金) 10:00～11:30 期間中毎日全5日	7/17(月)午前9時より電話または直接体育館まで
--------------------------	----------------	--------	---	---------------------------

\*遊びがいつの間にかスポーツになる。一生懸命遊ぶことが大切です。

小学生このすやま エコロベースクラブ	小学生	無料	4/15 ・5/20 ・6/17 ・7/15 9/16 ・10/21 ・11/18 ・12/16 H30. 1/20 ・ 2/17 ・ 3/17 いずれも第3土曜日 16:00～18:00	当日直接、体育館へお越し下さい。(体育館シューズは必ず持参ください)
-----------------------	-----	----	--	------------------------------------

\*「エコロベース」は城陽発祥のベースボールです。狙いはホームラン！ かつ飛ばせ～

○体育館シューズをお持ちください

## 【バドミントンをしようのプログラム】

誰もが、一度はやったことのあるバドミントン。2人からできるスポーツです。気軽に打ち合ってみませんか。(初心者歓迎)

バドミントンクラブ	小学生以上	1回 500円	毎週木曜日 9:00～13:00 休み(☆)があります	当日直接来館ください 1回毎の参加OK
-----------	-------	------------	-----------------------------------	------------------------

☆休み……4/27 ・ 5/4 ・ 7/27～8/31 ・ 11/23 ・ 12/28 ・ 1/4 ・ 3/29

○バドミントンコートを開放しています。ラケットの貸し出し有ります。

バドミントン教室Ⅰ	18歳以上の 男女 (先着各40名)	4,800円 1回500円	5月11日～6月29日 10:00～12:00	毎木曜日 全8回	<b>実施中</b>
バドミントン教室Ⅱ			9月7日～10月26日 10:00～12:00	毎木曜日 全8回	

○レベルごとにグループ分けし指導します。1回ごとの受付もしていますが、初心者の方はできるだけ続けて参加してください。

○ラケットの貸し出し有ります。

## 【今からはじめよう。生涯スポーツ探しのプログラム】

う～ん。運動が身体に良いことはわかっているけど…なかなか思いきれないあなた。出番です！

誰でも最初はうまくいかないけど、積み重ねればいつかきっと楽しくなってくるものです。気持ちが動いたら始め時。

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み	
初心者の(硬式)テニス教室 《Ⅰ》	18歳以上の 男女 (先着各16名)	6,400円	5月8日～6月26日 14:00～15:30 (7/3・10は雨天予備日)	毎月曜日 全8回	<b>実施中</b>
初心者の(硬式)テニス教室 《Ⅱ》			9月4日～11月6日 14:00～15:30 (11/13・20は雨天予備日)	毎月曜日 全8回	

\* 太陽や風を感じて、心地良い汗をかきましょう。はじめての方はもちろん、基本的なことを学びたい方も参加してください。ラケットを握ったことがある人！今が再開のチャンスです。

○ラケットの貸し出し有ります。

○雨天中止は、30分前に決定します。中止の場合の予備日は2日間ありますので、振り替えで実施します。

初心者のための シニアバドミントン教室	概ね60歳以上 の男女 (先着25名)	2,400円	5月17日～6月21日 13:00～15:00	毎水曜日 全6回	<b>実施中</b>
------------------------	---------------------------	--------	----------------------------	-------------	------------

\* ‘孫と一緒に遊んで、息切れしないこと’が目的だった方が、今は‘孫と一緒にバドミントンができる’ようになりました。やり始めるのに、遅いことはありません。さあスタート。

○ラケットの貸し出し有ります。

はじめての エアロビクス教室	18歳以上の 男女 (先着30名)	3,200円	5月10日～6月28日 10:00～11:00	毎水曜日 全8回	<b>実施中</b>
-------------------	-------------------------	--------	----------------------------	-------------	------------

\* 「スポーツは苦手だけど、運動はしなくっちゃ。ちょっと太りぎみだし」と自覚して入るあなた！

人目を気にせず、スローペースで始めましょう。運動後の昼ごはんがおいしいよ。

## 【急がず、じっくりのプログラム】

人生は長～い。だから自分の身体ともじっくり付き合っていかななくてはなりません。

身体の声聴いてみて下さい。運動不足を訴えていませんか？

エアロビクス教室《Ⅰ》 夜間の部	18歳以上の 男女 (先着各30名)	3,200円	5月11日～6月29日 19:30～20:30	毎木曜日 全8回	<b>実施中</b>
エアロビクス教室《Ⅰ》 午前の部			5月8日～6月26日 10:00～11:00	毎月曜日 全8回	<b>実施中</b>
エアロビクス教室《Ⅱ》 夜間の部			9月14日～11月2日 19:30～20:30	毎木曜日 全8回	8/17(木)午前9時より電話または直接体育館まで
エアロビクス教室《Ⅱ》 午前の部			10月23日～12月11日 10:00～11:00	毎月曜日 全8回	9/17(日)午前9時より電話または直接体育館まで

## 【大人も遊びたいプログラム】

いろんなスポーツ・運動にチャレンジしましょう。自分の失敗を笑い飛ばせたら、人生怖いものは何もなし！

事業名	対象(定員)	参加費	日程	申し込み		
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅰ》	18歳以上の 女性 (先着各40名)	1,500円	4月14日～6月2日 10:00～11:30 (4/28・5/5は休み)	毎金曜日 全6回	<b>実施中</b>	
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅱ》			6月9日～7月14日 10:00～11:30	毎金曜日 全6回		5/17(水)より電話または 直接体育館まで
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅲ》			9月1日～10月20日 10:00～11:30 (9/15・10/6は休み)	毎金曜日 全6回		8/3(木)より電話または 直接体育館まで
女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅳ》			10月27日～12月8日 10:00～11:30 (11/3は休み)	毎金曜日 全6回		10/5(木)より電話または 直接体育館まで
軽スポーツ教室	18歳以上の 男女 (先着40名)	1,500円	H30. 2/9日～3/16日 10:00～11:30	毎金曜日 全6回	H30. 1/18(木)より電話 または直接体育館まで	

### 【申し込みについて】

- ♡ 日程の変更などもありますので、お問い合わせください
- ♡ お申し込み時に、詳細は確認ください
- ♡ 先着順で受け付けます。即日定員になる事業もあります。ご了承ください。

あなたのご来園をお待ちしています♡

### お問い合わせ・ご相談

(公財)城陽市民余暇活動センター  
鴻ノ巣山運動公園

TEL 0774-55-6222

Fax 0774-55-6221