

味生体育館

ひきしめ体操教室



体の筋肉をひきしめていく運動を行います。猫背や骨盤を整える体操を行います

【対】体を動かせる中学生以上の人

【時】11/3～24の毎週月曜日(計4回)▷13:30～▷18:00～(各90分)
※いずれも同じ内容

【定】各6人

【費】4回1,800円※1回500円

【持】室内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装

【申】☎可・先着

味舌体育館

親子体操教室



ママやパパも一緒に楽しく運動あそびをしましょう！

【対】2歳以上の未就学児と保護者【時】11/15(土)13:30～14:30【定】15組(30人)【費】1組500円【持】室内シューズ、飲み物【申】☎可・先着

文化スポーツ課

市民フォークダンスパーティー

市民が参加できるフォークダンスパーティーを開催します

【時】11/23(木)13:00～15:30

【場】三宅柳田小学校・多目的ホール

【持】室内シューズ、飲み物、動きやすい服装

温水プール

水泳教室受講生募集



募集クラスは、各種水泳教室、アクアビクス、ヨガ、キッズダンスなど※詳細は上記QRへ

【対】1歳半以上【時】来年1/7(木)～順次開始(計11回)【他】受講手続きは12/2(木)～7(日)10:00～18:00に温水プールで行います【申】11/16(日)までに下記いずれかの方法で【問】同プール☎06(6319)0858

ネットで申込み

上記QRから新規IDを取得し、ログイン後のトップページにて希望クラスに申し込んでください。

往復はがきで申込み

必要な内容を往復はがきに書いて温水プール水泳教室係へ郵送(必着)
※記載内容の詳細は、上記QRへ

味生体育館・味舌体育館

味生体育館 開放DAY 味舌体育館 開放DAY



予約不要で体育館を使用できます

【時】▷味生体育館11/6(木)・13(木)・20(木)▷味舌体育館11/7(金)・14(金)・21(金)いずれも12:00～15:00【費】150円(中学生以下50円・市外在住者は2倍)

青少年運動広場

体育施設抽選会



12月・1月分の体育施設抽選会を行います。※参加には、事前に団体登録が必要

【時】11/8(土)▷グラウンド9:30～▷テニスコート11:00～【場】安威川公民館※駐車場なし、近隣の有料駐車場をご利用ください

文化スポーツ課

市民ハイキング



滋賀県マキノ町メタセコイア並木を歩くコース約12km・初級コース※健康マイレージ対象

【時】11/2(日)8:50～15:30※受付は8:40～、雨天の場合は11/9(日)に延期、開催可否の確認は、当日午前7時以降に市役所代表電話☎06(6383)1111まで

【費】3,380円(交通費往復)※集合はJR千里丘駅改札前、解散は現地

【持】飲み物、昼食

【他】人数制限を行う場合あり



味舌体育館

姿勢改善教室(第3期)



猫背や巻き肩、骨盤のゆがみ、O脚、扁平足を改善するストレッチや筋トレを行います

【対】自身の力で床に寝る、立ち上がることができる中学生以上の人

【時】11月の水曜日と木曜日(11/13(木)は休み)▷9:30～▷13:30～(各80分)※いずれも同じ内容

【定】各8人

【費】4,000円(6回分)※11月末までにチケットを使いきれなかった人は12月以降に開催する「姿勢改善教室」で使用可

【持】室内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装

【申】☎可・先着

文化スポーツ課

摂津ふれあいマラソン大会 出場者募集

申込みは
こちらから



大会に関する
詳細はこちら



2月8日(日)、淀川河川公園(鳥飼西地区)で開催する摂津ふれあいマラソン大会の出場者を募集します。申込みは11月23日(木)まで。参加者には記念Tシャツをプレゼント。たくさんのご応募をお待ちしています 問合せ 同マラソン大会エントリーセンター☎079(420)6663へ

種目	対 象	人 数	参加費
男子	2km	小学3～5年生	▷一般・50歳以上 = 3,000円 ▷高校生 = 1,000円 ▷小・中学生 = 500円
	3km	小学6年生、中学1年生	
	5km	中学2・3年生、一般・高校生、50歳以上	
	10km	一般・高校生、50歳以上	
女子	2km	小学3～5年生	各種目 男女合わせて 200人程度 (先着)
	3km	小学6年生、中学生	
	5km	一般・高校生	
	10km	一般・高校生	
1km 親子チャレンジラン		未就学児～小学生と保護者(2人1組)	200組400人程度(先着)
			500円

今年のゲストランナーは
TikTok 登録者数55万人
お笑い芸人
おたまじゃくし中西さん

