

高齢者のための

はじめての簡単スマホ講座

時1月13日(水)14時～16時 所中央公民館
(曾根東町) 図スマホの基本操作を学ぶ
出ソフトバンクスマホアドバイザー 図
15人 申12月23日(水)14時から電話で同館
☎68666・05555。先着順

千里公民館

〒560-0082 新千里東町1-2-2
☎68833・80900 図68832・41900

登録グループ体験講習会 千里フレンズ・ダンスサークル

時12月11日(金)18時30分～20時30分 所同
館 図タンゴ・サンバの体験 出モダン
・フテンプロA級・金澤利之さん 図8
人 申12月4日(金)10時から電話で同館。
先着順

楽しく始める パソコンライフ

時12月14日(月)13時30分～16時 所同館



スポーツ



武道教室 無料体験会

時①なぎなた12月14日(月)14時15分～15
時15分②柔道12月14日(月)18時45分～19
時45分③剣道12月15日(火)18時15分～19
時15分④居合道12月15日(火)19時45分～

図シニアのインターネット活用術 図文
字入力ができる人、9人 図500円 申12
月8日(火)10時から電話で同館。受付日に
定員を超えれば抽選

わくわく千里自然工房 やじろべえを作ろう

時12月19日(土)10時～12時 所同館 出千
里ネイチャークラブ 図30人。小学3年
生以下は保護者同伴 申当日会場。先着
順

庄内公民館

〒561-0028 三和町3-2-1
☎63334・1251 図63336・9313

グループロビー展 ちぎり絵 ひなげし

時12月4日(金)～16日(水) 所同館

あなたとあなたの大切な人 のために 成年後見制度

時12月15日(火)10時30分～12時 所同館
図同制度のメリット・デメリットなどの

解説 出権利擁護・後見サポートセンタ
ー職員 図15人 申12月1日(火)10時から
電話で同館。先着順

ママとベビーの すくすくヨガ

時12月13日(水)・27日(水)13時30分～14時
45分 所同館 出ははこ助産院代表・岡
本千加さん 図6力月～1歳の子ども
(歩く前)と母親、5組 申往復はがき
(1組1枚)に、住所と名前(返信用も)、
電話番号、催し名、子どもの名前と月齢
を書き、同館。市HPからも申し込み可。
12月15日(火)必着。抽選あり

蛸池公民館

〒560-0033 蛸池中町3-2-1 501
☎6843・5561 図6841・5094

登録グループ体験講習会 中国語話の会

時12月8日(火)・15日(火)初級18時～19
時中級19時～20時30分 所同館 図各
5人 申12月1日(火)10時30分から電話で

12月は庄内体育館の 個人使用を中止します

12月は、①バレーボール②バスケット
ボールの個人使用はできません。再開は
1月①6日(水)②8日(金)、いずれも18時か
らです。

図同館(野田町)☎63331・7922

同館。先着順

すくすくおはなしタイム

時12月23日(水)10時30分～11時30分 所同
館 図刀根山こころ保育園保育士ほかに
よるふれあい遊び、絵本の読み聞かせほ
か 図1歳以上の未就学児と保護者、12
組 申12月9日(水)10時30分から電話で同
館。先着順

まちづくりコンサート

時12月25日(金)14時～15時15分 所同館
図アンサンブル・サビーナによる冬とワリ
スマスをテーマにした演奏 図30人 申
12月11日(金)14時から電話で同館。先着順

冬の里山を楽しむ 三門松としめ縄つくり

時12月27日(日)14時～17時 所刀根山高
校(刀根山) 出同校生物工部顧問・松本
馨さんほか 図15人。小学生以下は保護
者同伴 図100円 申12月14日(月)14時から
電話で同館。先着順

工事のため二ノ切温水プー ルが利用できません

12月1日(火)～2月28日(日)は建て替え工
事のため、同プール(東豊中町)は利用で
きません。

図スポーツ振興課☎68588・3092



スポーツ教室		下表のとおり(実施回数を記載している教室は連続で参加が必要) 市在住か在勤の人(生徒・学生は在住に限る) 下表のとおり。来館の場合は受付日時に費用を添えて各館(時刻までに必ず入館)。1人で複数人の申し込みは不可。先着順と記載のないものは抽選あり。定員に満たない場合は、初講日まで受け付け 各館		
教室名	対象・定員 ※印は生徒・学生の参加不可	日程・開始時間 (実施時間)	費用 (実施回数)	申込受付日時(12月)
武道館ひびき(服部西町) ☎6864-2288				
なぎなた	15歳以上※、20人	1月18日～3月22日の月曜日14時(90分)	3,000円 (10回)	7日(月)15時30分に来館
柴原体育館(柴原町) ☎6843-7877				
さわやか体操①A②B	①15歳以上※②中・高齢者、各40人	1月7日～3月18日の木曜日①9時10分②10時50分(各90分)	3,000円 (10回)	10日(木)①10時②11時に来館
ヨガ①A②B	15歳以上※、各30人	1月7日～3月18日の木曜日①13時15分②15時(各90分)	3,000円 (10回)	10日(木)①13時②14時30分に来館
剣道	平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子どもと小・中学生、25人	1月7日～3月15日の月曜・木曜日19時(90分)	3,600円 (18回)	10日(木)16時に来館
少林寺拳法	①小・中学生②15歳以上、25人	1月10日～3月14日の日曜日9時30分(90分)	①2,000円 (10回) ②3,000円 (10回)	13日(日)9時30分に来館
卓球①A②B	15歳以上※、各40人	1月12日～3月23日の火曜日①9時10分②10時50分(各90分)	3,000円 (10回)	8日(火)①9時30分②11時に来館
フラエクササイズ	15歳以上※、30人	1月12日～3月23日の火曜日13時30分(60分)	3,000円 (10回)	8日(火)14時に来館
空手道	①小・中学生②15歳以上、30人	1月12日～3月23日の火曜日18時30分(90分)	①2,000円 (10回) ②3,000円 (10回)	8日(火)17時に来館
バドミントン①A②B	15歳以上※、各40人	1月13日～3月17日の水曜日①9時10分②10時50分(各90分)	3,000円 (10回)	9日(水)①10時②11時に来館
こどもバドミントン	小学4年～中学生、40人	1月13日～3月17日の水曜日16時20分(90分)	2,000円 (10回)	9日(水)16時30分に来館
①エアロビクス ②ソフトエアロビクス	15歳以上※、各40人	1月15日～3月19日の金曜日①9時20分②10時50分(各70分)	3,000円 (10回)	11日(金)①11時②12時に来館
卓球C	15歳以上※、40人	1月15日～3月19日の金曜日13時10分(90分)	3,000円 (10回)	11日(金)13時に来館
太極拳	15歳以上※、30人	1月15日～3月19日の金曜日13時15分(90分)	3,000円 (10回)	11日(金)14時30分に来館
幼児ふれあい体操 ①A②B	平成28年4月2日～平成30年4月1日生まれの子どもと保護者、各30組	1月18日～3月22日の月曜日①9時20分②10時50分(各70分)	3,000円 (10回)	7日(月)①10時②11時に来館
いきいき体操①A②B	中・高齢者、各40人	1月18日～3月22日の月曜日①13時②14時45分(各90分)	3,000円 (10回)	7日(月)①14時②15時に来館
ショートテニス①A②B	①小学1年～3年生②小学4年～6年生、各40人	1月18日～3月22日の月曜日①16時35分②17時45分(各60分)	2,500円 (10回)	7日(月)①16時②17時15分に来館

スポーツ教室 (前ページからのつづき。☎などは32ページ参照)

教室名		対象・定員 ※印は生徒・学生の参加不可	日程・開始時間 (実施時間)	費用 (実施回数)	申込受付日時(12月)
柴原体育館 ☎6843-7877					
短期	①かんたんストレッチ ②ナイト・ストレッチ	①中・高齢者②15歳以上※、各30人(いずれかひとつ)	①12月8日～1月26日の火曜日(12月22日を除く)12時15分(45分)②1月18日～2月15日の月曜日19時15分(60分)	1,500円 (5回)	①1日(火)11時50分②14日(月)19時に来館
	はだしでショートテニス	平成26年4月2日～平成28年4月1日生まれの子ども、20人	1月12日～2月16日の火曜日15時30分(60分)	3,000円 (6回)	15日(火)16時45分に来館
庄内体育館(野田町) ☎6331-7922					
短期	さかあがり	①5歳・6歳の未就学児②小学1年～3年生、各15人	1月8日(金)・15日(金)・22日(金)①15時30分②16時45分(各60分)	1回500円	5日(土)10時から電話受付。先着順
豊泉家千里体育館(新千里東町) ☎6871-2233 (二ノ切温水プール休館のため一部代替教室を実施)					
短期	シニア元気フィットネス	中・高齢者、各25人	①1月8日～3月12日の金曜日9時30分②1月11日～3月15日の月曜日9時30分(各55分)	5,000円 (10回)	14日(月)11時に来館
	①ルーシーダットン ゆっくりヨガ②ルーシーダットン	15歳以上※、各20人	1月8日～29日の金曜日①9時30分②11時(各60分)	2,000円 (4回)	18日(金)10時30分に来館
	二ノ切小学生ダンススタジオ	①②小学1年～3年生③小学4年～6年生、各若干名	①1月8日～3月12日の金曜日17時②1月11日～3月15日の月曜日16時15分③1月8日～3月12日の金曜日18時(各60分)	6,500円 (10回)	16日(水)①②17時③17時30分に来館
	トランポリン ①A②B③C	①平成26年4月2日～平成28年4月1日生まれの子ども②小学1年・2年生③小学3年～6年生、各40人	1月8日～2月5日の金曜日①15時40分②16時50分③18時(各60分)	2,500円 (5回)	18日(金)①16時②17時③18時に来館
	トランポリンD	中学生以上、各20人	1月8日～29日の金曜日19時30分(60分)	1回500円	25日(金)9時から電話受付。先着順
	ピラティス①A②B	15歳以上※、各20人	1月11日(祝)・18日(月)・25日(月)①10時30分②11時25分(各45分)	1,500円 (3回)	14日(月)①10時②11時から電話受付。先着順
	二ノ切ダンススタジオ(知的障害者クラス)	療育手帳のある15歳以上(中学生は除く)、20人	1月11日(祝)・18日(月)・25日(月)17時30分(60分)	1,500円 (3回)	21日(月)から来館。先着順
マリンフード豊中スイミングスタジアム(服部西町) ☎6865-3507					
短期	ピラティス	15歳以上※、各10人	12月1日～22日の火曜日10時30分、12月6日～20日の日曜日11時45分(各45分)	1回500円	当日15分前に来館
	アクアビクス 水着	15歳以上(中学生は除く)、各15人	12月1日～22日の火曜日13時30分、12月5日～26日の土曜日13時、12月6日～20日の日曜日10時・10時40分(各30分)	1回400円	当日15分前に来館
	腰痛予防教室 水着、動きやすい服	15歳以上※、各10人	12月2日～23日の水曜日11時(60分)	1回600円	当日15分前に来館
	泳法別レッスン	15歳以上※、各10人	12月10日～24日の木曜日11時(60分)	1回 1,000円	当日15分前に来館
グリーンスポーツセンター(大島町) ☎6398-7391					
短期	椅子を使った体をほぐす健康体操	中・高齢者、14人	12月8日～1月26日の火曜日10時(60分)	3,000円 (6回)	1日(火)から来館。先着順



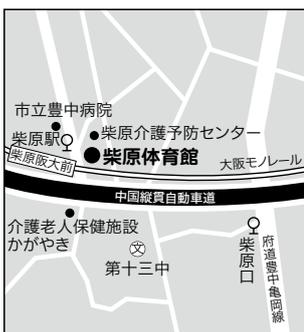
スポーツ教室・大会・講習会ほか

▶表中の「申込用紙」「募集案内」は、体育施設にあります

▶万一の傷害事故に備えてスポーツ保険などに加入してください ▶各施設・会場への車での来場はご遠慮ください

<p>インドアソフトテニス大会 (ダブルス)</p>	<p>▶種別=①シニア女子45(45歳以上)・シニア男子60(60歳以上、ペアは当日抽選)・シニア女子60(60歳以上、ペアは当日抽選)②一般女子(高校生以上)・シニア男子45(45歳以上)③一般男子(高校生以上) 時①1月9日(土)9時～、1月10日(日)②9時～③13時～ 所豊泉家千里体育館(新千里東町) 市ソフトテニス協会加盟者。新規加盟可 参加費(1人)1,000円、加盟金(1人)1,000円。当日納入 甲はがきに、大会名、種別、2人(シニア60は個人)の名前・年齢・住所・電話番号を書き、〒560-0033池田中町2-3-1-609豊中市ソフトテニス協会・渡部祥之。12月25日(金)必着 松原 ☎090-7114-7838</p>
<p>テニススクール</p>	<p>時①水曜女性 1月13日～3月17日の水曜日(10回)。予備日は3月24日・31日②木曜 1月7日～3月18日の木曜日(10回)。予備日は3月25日③日曜 1月10日～3月14日の日曜日(10回)。予備日は3月21日・28日。いずれも④9時10分～10時55分⑤11時5分～12時50分 所マリンフード豊中テニスコート(服部寿町) 市在住か在勤の①女性、各36人②50歳以上の男性・40歳以上の女性、各36人③④36人⑤18人。いずれも学生は除く 参加費①②6,200円③7,000円。口座振り込み 甲往復はがきに、スクール名(①-①、①-②、②-①、②-②、③-①、③-②)、名前(フリガナ)と住所(返信用も)、性別、生年月日、電話番号、経験年数(初心者・1年未満・3年未満・3年以上。継続して受講する人は在籍コート番号)を書き、〒560-0014熊野町4-6-15豊中市テニス協会・溝部義人 ☎070-2282-1212。12月9日(水)必着。抽選あり</p>
<p>少年・少女駅伝競走大会</p>	<p>時1月23日(土)。小雨決行 所スカイランドHARADA(原田西町) 市内・猪名川流域市町在住の小学3年～中学生。1チーム5人。保護者の参加承諾書(印)、引率指導者、競技役員が必要 参加費1チーム3,000円 甲12月28日(月)までに市HPから申し込み 松原 ☎090-7114-7838</p>
<p>野球選手権大会 (軟式)</p>	<p>時3月28日からの日曜日、祝・休日 所豊中ローズ球場(曾根南町)ほか 登録者の半数以上を市在住か在勤の18歳以上の人で構成するチーム(15歳以上の勤労者は登録可。二重登録不可。スポーツ傷害保険加入済チームに限る) 参加費新規加盟金15,000円、年間登録費10,000円、参加費21,500円(大会使用球代を含む) ▶抽選会・主将会議=2月17日(水)18時30分に文化芸術センター(曾根東町)。チーム代表者は必ず出席。欠席の場合は出場不可 甲申込用紙に費用を添えて、豊中市野球連盟。2月7日(日)必着 吉田 ☎090-1444-9535</p>

柴原体育館
☎6843-7877
柴原町4-4-18



豊泉家千里体育館
☎6871-2233
新千里東町3-8-1



庄内体育館
☎6331-7922
野田町4-1



豊島体育館・武道館ひびき
☎6862-5121・☎6864-2288
服部西町4-12-1・服部西町4-13-2

