

◆スポーツコース◆

6

クラス

スポーツコースは、卓球、ダーツ、太極拳など6クラスを用意しています！どのクラスも無料で用具レンタルがあるので手ぶらで参加OK。「気軽にスポーツを楽しみたい」「この機会にスポーツをもう一度始めたい」など、初心者から本格的にスポーツに取り組みたいかたまで、どなたでも大歓迎です！ぜひご参加ください。

手ぶらで気軽に
参加できます

おすすめクラスをご紹介します！

自然に包まれて…ノルディックウォーク

ノルディックウォークとは、スキーのように2本のポールを持って行うウォーキングのこと。ポールを使って体を前に押し出すように歩くことで、全身の筋肉が使われ、エネルギー消費量が大幅にアップします。姿勢矯正や、膝痛・腰痛改善にも効果あり！簡単に始められるのも大きな魅力です。

受講者の声

全くの初心者でしたが、基本の姿勢や動きのほか、ポールを使う意味や効果なども丁寧に教えてくれたので、最初から楽しく体を動かすことができました。全身を使って自然の中を歩くのはとても気持ちが良く、心身ともにリフレッシュできました。



プロによる直接指導！ゴルフ

初心者やブランクのある方でも問題なし！プロ講師による指導で、基本のフォーム、握り方、スコアアップの技術まで、楽しく学べるクラスです。

受講者の声

かつて熱中したゴルフをもう一度始めようと思い参加しました。長いブランクがありましたが、プロによるアドバイスは的確で、自己流だった以前に比べて確実に強い玉が打てるようになりました。新しいクラブを購入して、現在もゴルフを楽しんでいます。



◆スポーツコース開催クラス一覧◆

※会場・スケジュールは、回によって異なる場合もあります。必ずクラス紹介ページもご確認ください。

クラス名	主な会場	基本のスケジュール			定員	ページ
		開講月	曜日	時間		
① ノルディックウォーク	第二	11月	木曜日	午前	20名	7
② 卓球	第二	11月	金曜日	午後	20名	8
③ ピラティス	武	11月	木曜日	午後	30名	9
④ ゴルフ	つ	11月	クラスによって曜日・時間が異なります		各2名 (9クラス)	10-11
⑤ 太極拳	武	11月	水曜日	午後	25名	12
⑥ ダーツ	武	11月	火曜日	午前	15名	13

※会場名

武…第一総合運動場武道館

第二…第二総合運動場

つ…つるやゴルフセンター箕面

①ノルディックウォーク

体全体の筋肉を動かすことで、一般的なウォーキングより体力向上につながります。最近歩くのがつらくなってきた。膝や股関節の痛みが増えてきたというかたや、ダイエット志向のかたにもオススメのクラスです。

服装・持ち物

運動の出来る服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物、両手が空く鞆

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★☆☆



	日時	内容	会場
1	11月10日(木) 午前10時～正午	<ul style="list-style-type: none"> ●普通に歩くこととの違いは足に負担をかけずポールを持って、上半身にも負担をかけることで、全身運動につながります。 ●2本のポールを持ってウォーキングの補助をするため、足首、膝、腰など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。 <ul style="list-style-type: none"> ・基本の姿勢、動作をやってみよう ・ポールを使ってのストレッチを覚えよう ・歩く前の準備運動 ・ノルディックウォークの特徴を知ろう ・ノルディックウォークってどんな効果があるの？ ・ウォーミングアップ、クールダウンの仕方を教わろう ・ポールを使って歩いてみよう ・箕面の自然を仲間と一緒に歩いてみよう <p>*雨天の場合は中止となります。また予備日は1回設けておりますが、2回以上中止となった場合は受講回数が減り、振替・返金等はありません。</p>	第二総合運動場
2	11月17日(木) 午前10時～正午		
3	11月24日(木) 午前10時～正午		
4	12月1日(木) 午前10時～正午		

会場・お問い合わせ

【第二総合運動場】

TEL:072-729-4558 / FAX:072-728-3772

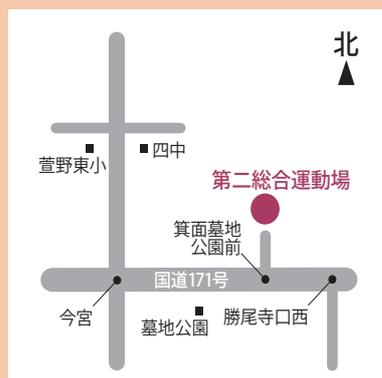
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0026 箕面市外院 1-2-3

交通：◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「箕面墓地前」下車、徒歩約3分

※駐車場はありますが、台数に限りがあり、かつ、有料で割引対応はありません。徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



②卓球

性別・年齢を問わず、人気で楽しめる卓球はしっかりと基礎を身に付ければ必ず上手になれるスポーツです。ラリーを楽しむことで、自然と反射神経も鍛えられます。

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴、ラケット(お持ちであれば)、汗拭きタオル、飲み物

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★★☆☆☆



	日時	内容	会場
1	11月4日(金) 午後1時～2時30分	<ul style="list-style-type: none"> ●自分と相手の立ち位置によって戦略を組み立て、緩急をつけた打球を打ち出したり、強く当てるとオーバーしてしまうことも。まずはコートにしっかりと入れてみましょう。 ●最近ではコミュニティセンターやマンション集会所などでも卓球のグループが増えており、ご近所で楽しく続けられるのも魅力です。 ・卓球のルールを知ろう ・ラケットの握り方を覚えよう ・正しいフォームとフットワークを身につけよう ・ストレートとクロスにボールを打ち分けてみよう ・卓球のラリーでの判断能力の向上をめざそう ・無駄のないスイングと俊敏なフットワークで素早い対応力も習得しよう ・試合形式でやってみよう 	第二総合運動場 体育館
2	11月11日(金) 午後1時～2時30分		
3	11月18日(金) 午後1時～2時30分		
4	12月2日(金) 午後1時～2時30分		

※令和4年(2022年)12月15日(木)に大会があります。

会場・お問い合わせ

【第二総合運動場】

TEL:072-729-4558 / FAX:072-728-3772

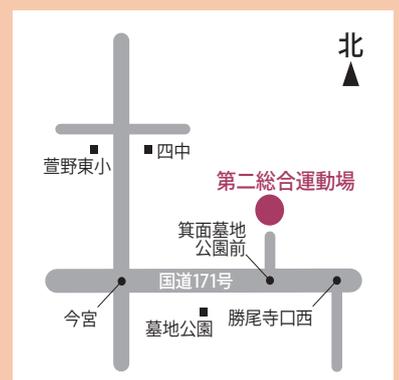
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0026 箕面市外院 1-2-3

交通：◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「箕面墓地前」下車、徒歩約3分

※駐車場はありますが、台数に限りがあり、かつ、有料で割引対応はありません。徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



③ピラティス

ピラティスは性別や年齢に関係なくいつからでも始められ体に良い効果を期待できることが魅力です。体や精神的に自信がなくなってきたかた、特に姿勢が最近気になっているかたや、ストレスの解消のためにもってこいのクラスです。

服装・持ち物

運動の出来る服装、ヨガマット(お持ちであれば)、汗拭きタオル、飲み物

定員 30名

運動強度 ★★★★★★★☆☆☆



	日時	内容	会場
1	11月10日(木) 午後3時～4時		第一総合運動場 武道館
2	11月17日(木) 午後3時～4時	●ピラティスは腹式呼吸よりも、どちらかという胸式呼吸による交感神経への働きかけを行うことで、心身の活性化を図ることに主眼を置いているエクササイズで、もともとはリハビリ目的で発案されました。	
3	12月1日(木) 午後3時～4時	●ピラティスに参加したかたからは解放感を十分に味わえると大好評！一度参加してみてもいかがでしょうか。	
4	12月8日(木) 午後3時～4時	・準備体操 ・ピラティスについて ・ピラティスをやってみよう	

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場武道館】

TEL:072-721-7979 / FAX:072-724-4030

受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0005 箕面市新稲 3-12-1

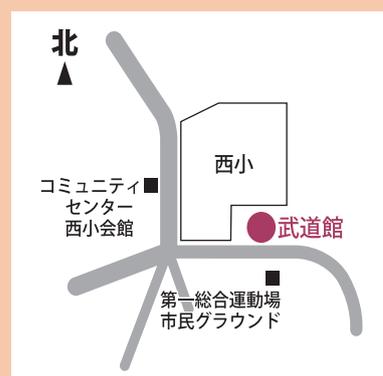
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩13分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲東」下車、徒歩約8分

または「桜」下車、徒歩約8分

※駐車場は数に限りがあるため、徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



④ ゴルフ

今まで敷居が高いと感じていた全く初心者のかたも、昔、少しかじった程度のかたにもオススメ。それぞれのレベルや目標にあわせてゴルフクラブの握り方から正しいスイング動作まで、プロが直接指導してくれるので基礎からスコアアップに必要なスキルまで習得できます。

服装・持ち物

運動の出来る服装、運動靴、ゴルフグローブ、ゴルフクラブ(お持ちであれば)、汗拭きタオル、飲み物

定員 18名

*各クラス2名ずつの定員となります。(全4回)

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆☆



日 程	時 間
11月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)	A: 午後1時～2時30分 B: 午後2時35分～4時05分 C: 午後4時10分～5時40分
11月8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)	D: 午後1時～2時30分 E: 午後2時35分～4時05分 F: 午後4時10分～5時40分
11月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)	G: 午後1時～2時30分 H: 午後2時35分～4時05分 I: 午後4時10分～5時40分

内 容

【講座内容】

- 各個人に合せた内容で教わることができるので、周りのレベルを気にせず、自分のペースにあわせて指導してもらえます。
- 屋外なので、球の飛び方を目で見て、肌で感じてみましょう。
- ゴルフのスイングには腹斜筋や骨盤周りのインナーマッスルを鍛える効果があります。

- ・ゴルフのルールを知ろう
- ・グリップの握り方、構え方の基本を覚えよう
- ・アイアンやウッドなど、スイングの基本を学ぼう
- ・状況に応じたゴルフスイングの動作を習得します
- ・苦手なショットの克服など実践技術を習得し、スキルアップをめざそう
- ・健康に楽しく続けたいもの。その秘訣も学ぼう

※令和4年(2022年)12月6日(火)に大会があります。

お問い合わせ：第一総合運動場スカイアリーナ
TEL:072-724-3440 / FAX:072-724-3360
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

会場：【つるやゴルフセンター箕面】

〒562-0006 箕面市温泉町 1-50 箕面温泉スパガーデン内

交通：◆阪急電車「箕面」駅下車、徒歩約7分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「箕面駅」下車、徒歩約7分

※お車のかたは箕面温泉スパガーデンの駐車場(有料)におとめください。

※駐車券は無料サービス処理をいたします。ゴルフフロントへご提示ください。



⑤太極拳

世界で唯一「転倒予防に効果的」と立証されている太極拳。「体幹」や「体の重心」を意識する姿勢や動きは、下半身強化にぴったりです。最近つまづきやすいというかた、太極拳でバランス力をアップさせてみませんか。

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴(底が薄いほうが良い)、汗拭きタオル、飲み物

定員 25 名

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆☆



	日時	内容	会場
1	11月2日(水) 午後3時30分～5時		第一総合運動場 武道館
2	11月16日(水) 午後3時30分～5時	このクラスでは、初心者を対象に「太極拳」を「転倒予防」の視点から体験していただきます。太極拳の基本の姿勢を学び、体の重心である「体幹」を意識し、足の運びかたを中心に「重心の移動」を感じましょう。太極拳の数ある動きの中から、足腰の強化に効果的な動きをピックアップしています。	
3	11月30日(水) 午後3時30分～5時		
4	12月14日(水) 午後3時30分～5時		

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場武道館】

TEL:072-721-7979 / FAX:072-724-4030

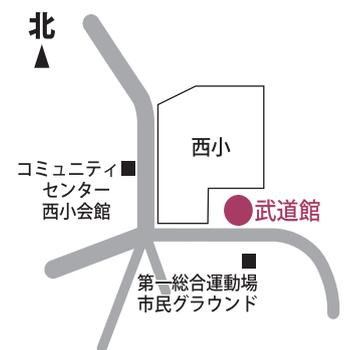
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)
〒562-0005 箕面市新稲 3-12-1

交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩13分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲東」下車、徒歩約8分
または「桜」下車、徒歩約8分

※駐車場は数に限りがあるため、徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑥ダーツ

初心者を対象にダーツを楽しむクラスです。ダーツを投げるだけでなく得点の計算やチームでの作戦会議など頭を使うことで体力面だけではなく認知症の予防も期待できます。

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴(スリッパ・サンダルなど足を保護できないものは不可)、汗拭きタオル、飲み物、マイダーツ(お持ちであれば)

定員 15名

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆☆



	日時	内容	会場
1	11月15日(火) 午前9時30分～11時30分		
2	11月22日(火) 午前9時30分～11時30分	マナーから始まり、持ち方・姿勢・投げ方・得点の計算方法が身につくように丁寧な指導を受けられます。	第一総合運動場 武道館
3	11月29日(火) 午前9時30分～11時30分	的に届くようになったら狙ったポイントにささるようにダーツの重みなども考えて投げるようにレベルアップしていきます。チームを組んで作戦を練りながらのチーム戦も行います。	
4	12月6日(火) 午前9時30分～11時30分		

※令和4年(2022年)12月13日(火)に大会があります。

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場武道館】

TEL:072-721-7979 / FAX:072-724-4030

受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0005 箕面市新稲 3-12-1

交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩13分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲東」下車、徒歩約8分

または「桜」下車、徒歩約8分

※駐車場は数に限りがあるため、徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

