



## ～卓球・バスケット開放DAY～

### 12月

●卓球開放 △卓球開催予定（当日中止の場合有） ○バスケット開放

○●卓球・バスケ開放あり

×開放なし

日	月	火	水	木	金	土
						1
						△
2	3	4	5	6	7	8
×	●	●	●	●	●	④のみ
9	10	11	12	13	14	15
△	●	●	●	●	●	△
16	17	18	19	20	21	22
④のみ	休館日	●	●	●	●	△
23	24	25	26	27	28	29
△	●	●	●	●	休館日	休館日



### ●卓球

料金 **大人 300円**（高校生以上）  
**小人 180円** ※生徒手帳をご提示下さい

開催日：毎日（休館日、会議室利用日を除く）

時間：①10：00～11：45 ②13：00～14：45

③15：00～16：45 ④18：00～19：45

○バスケットボール開放 12月は開催なし

次回は1月8日～開催予定

※日程は変更及び中止になる場合もございますので、電話等でお問い合わせください。

★先着順で満員になりしだい受付を締め切ります。

★ラケットやボールの貸出は数に限りがありますので、出来るだけ各自で持参ください。

★バスケットの開放にご参加の方は室内履きシューズをご用意ください。

★バスケット開放 DAYに参加の小人の方は原則につき保護者の同伴が条件になります。

★開催時間の15分前より受付を開始します。

千島2-7-93 TEL 6553-7800

★詳しくは、千島体育館までお問い合わせください★

# いきいき健康体操教室

この教室では、ゆったりとした音楽に合わせ、日頃の疲れをほぐし、肩・腰・膝の痛みをやわらげる体操を行います。おひとりで参加されている方も多くおられるので気楽にご参加ください。

日 時 1/18～毎週金曜

金曜 9:30～10:40 Aクラス

10:50～12:00 Bクラス

12月14日(金)より先着順で受付開始!

日 時 1/16～毎週水曜日

水曜 9:30～10:40 Cクラス

10:50～12:00 Dクラス

12月5日(水)より先着順で受付開始!



※4つのクラスに別れていますが教室の内容はどのクラスも同じです

場 所 千島体育館 2階トレーニング場

対 象 60歳以上

定 員 各クラス35名 (先着順)

※定員になり次第受付は終了となります

参加費 1期(全10回) : 3000円

※途中から入会されても料金は変わりません

持ち物 動きやすい服装・室内履きシューズ・

タオル・水筒(ペットボトル)

いきいき体操教室 講師 野元 優見先生

NYの舞台「かのん」に出演後、タカラジェンヌを目指すスターの卵を育成するキャリア30年のベテラン現役ダンサー講師を務める。

施設情報

大阪公共スポーツ施設 ホームページアドレス

<http://www.osaka-sp.jp/>

大正スポーツセンター・大正屋内プール・千島体育館・港スポーツセンター

各施設の情報が  
検索できます!

千島2-7-93 TEL 6553-7800

★詳しくは、千島体育館までお問い合わせください★