

城北地区公民館 登録クラブ公開月間

12月はクラブ活動を公開しています。体験できるクラブもあります。「体」は体験、「見」は見学です。

※ 番号が丸数字のクラブは女性専用です。

持ち物 体育系のクラブは運動できる服装、タオル、上靴、飲み物。

網掛けは別途必要なものがあります。お問い合わせください。

申込・問合せ 電話で城北地区公民館(吉井町1丁目 ☎445-8578)へ

番号	クラブ名	日程	曜日	時間	体験見学	定員	申込
①	健康美体操クラブ	1・8	火	10:30~12:00	体	—	必要
2	背骨コンディショニング	8・22		10:00~11:00	体	3人	必要
3	ノルディック城北	1・8・15・22		14:00~15:00	体	—	必要
4	新舞踊アリッサム優美会	8・15・22		13:00~16:00	見	若干名	必要
5	Tap'S M (タップダンス、3歳児から)	1・8・15・22	水	17:00~18:00	体・見	—	—
6	城北バレエ (幼児・低学年)	2・9・16・23		16:45~17:45	体	—	必要
7	城北パッチワーク	9		10:00~12:00	体・見	—	必要
⑧	春木クラブ (バレーボール)	2・16		10:00~12:00	体・見	—	—
9	城北コーラス	2・16		10:00~11:30	見	—	—
10	古布なでしこ (小物づくり)	2		13:00~16:00	体・見	—	—
11	武勝館空手道クラブ	2・9・16・23		19:00~21:00	見	—	—

番号	クラブ名	日程	曜日	時間	体験見学	定員	申込	
12	花活 (アレンジメント)	17	木	10:00~12:00	見	—	—	
⑬	着付け若竹会 (前結び)	10・17		10:00~11:00	体・見	5人	必要	
⑭	城北バドミントンクラブ	4・11	金	10:30~12:00	体・見	—	—	
15	日本の歌 (唱歌)	11		10:30~11:00	見	—	—	
16	城北ダーツクラブ A	4・11・18・25		13:30~15:30	体	5人	必要	
17	城北大正琴	4		15:00~16:30	体・見	5人	必要	
18	アリッサム優美会 民謡 (盆踊り)	11・18		13:00~16:00	体・見	若干名	必要	
19	城北キックボクシングクラブ	4・11・18・25		19:00~21:00	体	—	—	
⑳	ハワイアンフラ B	18		10:15~11:30	体・見	5人	必要	
21	おり紙クラブ	5・12	土	13:00~16:00	体	—	必要	
22	EM 研究会 (堆肥づくり)	19		10:00~11:00	体・見	10人	必要	
㉓	城北太極拳クラブ	5・12・19		10:00~13:00	体・見	—	—	
㉔	グリーンクラブ (バレーボール)	5・12・19		15:00~18:00	体・見	—	—	
㉕	天神山バレーボール	5・12・19		15:00~18:00	体・見	10人	必要	
26	書友クラブ (ペン習字)	5・19		13:30~15:00	体	5人	必要	
27	城北公民館卓球クラブ	5・12・19・26		18:30~20:30	体	—	—	
28	城北カラオケクラブ	6		13:00~16:00	体・見	10人	必要	
29	気功・太極拳	6・20		日	14:15~16:45	体	—	—

体育館のスポーツ教室

申込・問合せ 総合体育館 (西之内町 ☎441-9200)
中央体育館 (作才町1丁目 ☎422-0326)
臨海会館 (地蔵浜町〈浜工業公園内〉 ☎436-0300)

▼総合体育館 公園教室と各教室

申込 前日までに電話で総合体育館へ

教室名 (公園教室)	対象	日時	場所	費用
健康維持 ストレッチ	一般	12/7(月)10:00~11:00	天神山キリン公園	無料
		12/8(火)10:00~11:00	東ヶ丘第一公園	無料
		12/18(金)10:00~11:00	土生公園	無料
健康テニス	一般	12/7(月)10:00~11:00	野田公園 テニスコート	1,000円
ノルディック ウォーキング	一般	12/9(水)・16(水) 10:00~11:00	二の丸広場	各500円
陸上教室 幅跳び	小学生	12/12(土)・19(土) 9:30~10:30	まなび中央公園	各1,200円
高齢者のための ストレッチ	一般	12/21(月)10:00~11:00	牛ノ口公園	無料

申込 (先着順) ガチ鬼ごっこ…12/1 (火)から電話で総合体育館へ。弓道教室…12/7 (月)~27 (日)に費用を持参し、直接、総合体育館へ

教室名 (各教室)	対象	日時	定員	費用
ガチ鬼ごっこ ~OOから逃げろ~	小学生	12/26(土)10:00~11:30 (予備日12/28(月))	200人	1,500円
弓道教室	一般	1/13~3/17の水曜日 (全10回) 9:15~10:45	15人	9,900円

▼中央体育館 第3期教室

申込 (先着順) 12/8 (火)~27 (日)に費用を持参し、直接、中央体育館へ

教室名	対象	日時 (全10回)	定員	費用
体幹 トレーニング	一般	1/12~3/23の水曜日 11:00~12:00 (2/23(水)を除く)	60人	4,000円
健康美体操 (レディース)	一般	1/13~3/17の水曜日 10:00~11:00	60人	
健康 イキキ体操	一般	1/13~3/17の水曜日 13:00~14:00	60人	
子ども体操	小学1~4年生	1/13~3/17の水曜日 16:00~17:00	40人	
幼児体操	3歳~就学前児童	1/7~3/18の木曜日 14:30~15:30 (2/11(水)を除く)	40人	
健康コンディショニング	一般	1/8~3/12の金曜日 19:00~20:00	40人	

▼スポーツ教室

申込 (先着順) ①は12/7 (月)~27 (日)に費用を持参し、直接、総合体育館へ。
②は12/8 (火)~27 (日)に費用を持参し、直接、中央体育館へ

番号	教室名	対象	日時	費用
①	ジュニア 硬式テニス	小学3~6年生	1/8~3/26の金曜日17:00~19:00 (全10回。2/19、3/5を除く)	4,000円
	ジュニア トランポリン	小学生	1/6~3/17の水曜日16:15~17:45 (全10回。2/17を除く)	4,000円
	幼児運動あそび	2歳半~4歳	1/15~3/26の金曜日16:00~17:00 (全10回。2/26を除く)	4,000円
②	ジュニア バスケットボール	小学4~6年生	1/6~3/24の水曜日16:30~18:30 (全12回)	4,800円

▼臨海会館 第4期フィットネス教室

期間 1/12 (火)~3/25 (木) (全10回)

費用 4,000円

申込 (先着順) 12/7 (月)~27 (日)に費用を持参し、直接、臨海会館へ
※ 12/22 (火)まで、月・火曜日の教室を500円で体験できます。

教室名	曜日	時間
からだ改善教室	月	10:50~11:50
ウォーキング&ストレッチ	火	9:30~10:30
リラクソヨガ	木	9:15~10:15

▼総合体育館 第4期フィットネス教室

期間 1/12 (火)~3/26 (金)

費用 4,000円 (全10回)

申込 (先着順) 12/7 (月)~27 (日)に費用を持参し、直接、総合体育館へ
※ 12/22 (火)まで、各教室500円で体験できます。★印のNEW! 教室は第4期の各日程2回目まで無料で体験できます。

教室名	曜日	時間
NEW! 中級エアロ★	月	9:30~10:30
寝たまま骨盤ゆらぎ体操		9:30~10:30
太極拳		9:30~10:30
ろっ骨エクササイズ kaQiLa		10:50~11:50
ズンバ2		10:50~11:50
やさしいパワーヨガ		19:10~20:10
すっきり!ピラティス		20:20~21:20
ズンバ1	火	9:30~10:30
リラクソヨガ1		9:30~10:30
中高年の肩凝り 腰痛体操1		10:40~11:50
ボディーメイクヨガ1		10:50~11:50
NEW! リラクソヨガ5★	水	14:00~15:00
快眠ヨガ		19:10~20:10
リラクソヨガ4		20:20~21:20
NEW! ウォーク&ストレッチ★		9:30~10:30
ボクシングエクササイズ		9:30~10:30
ピラティス		9:30~10:30
かんたんエアロプラス		10:50~11:50
バランスコーディネーション		10:50~11:50
ボディーメイクヨガ2		13:15~14:15
脂肪燃焼系エアロ		19:10~20:10
NEW! ズンバ3★	木	20:20~21:20
シェイプピラティス		9:30~10:30
楽しんでエアロ		9:30~10:30
ボディーメイクヨガ3		10:50~11:50
かんたんエアロ1		10:50~11:50
中高年の肩凝り 腰痛体操2		14:20~15:30
リラクソヨガ2		14:30~15:30
中高年エアロ		9:30~10:30
背骨コンディショニング		9:30~10:30
かんたんエアロ2		金
リラクソヨガ3	10:50~11:50	
NEW! ボディーメイクヨガ4★	14:00~15:00	

▼すばーく岸和田 第3期中高年の体力維持教室

申込 12/7 (月)~27 (日)に費用を持参し、直接、総合体育館へ

期間 (毎週水曜日、全10回)・時間	費用	定員 (先着順)
1/20~3/24・14:00~15:10	4,000円	50人