




1月~2月前半 箕面東コミスポカレンダー

受付 15分前 雨天は戸外のプログラムを中止します
 参加費 1回 子ども300円大人500円(登録会員は無料) バドミントン教室を除く
 持ち物 体育館シューズ、飲み物、帽子、タオル。マスク、マスク袋など
 ヨガマット・ラケットなど無料貸出あります

月	火	水	木	金	土	日
外出自粛要請が出ている時はプログラムを休止します			1/7 ドッチビー 19:00~19:50 年長~大人 東小 ⑩	1/8 卓球 19:00~19:50 小学生~大人 豊川北小 ⑧	1/9 親子ボッチャ教室 土曜日コース 3/3 10:30~12:00 萱野東小 (申込は終了しています)	1/10 スポーツチャンバラ★ 9:50~10:40 年長~大人 東小 ⑩ 親子ボッチャ教室 日曜有コース1/4 11:00~12:30 東小←延期します スナッグゴルフ★ ⑩ 13:30~14:20 小学生~大人 東小運動場
★印は、同日2回め以降の参加費100円引き						
1/11 成人の日	1/12 ノルディックウォーク ↑ 10:00~11:30 大人 栗生南公園 (予約不要) ポール貸出先着8人	1/13 ボッチャ 18:30~19:20 ⑩ 年長~大人 彩都の丘学園	1/14 カントリーラインダンス 15:30~16:30 大人 ⑧ みどりの家 ボール運動 19:00~19:50 ⑩ 小学生~大人 東小	1/15	1/16 陸上↑ A10:00~10:50 B11:00~11:50 年長~6年生 豊川南小運動場 各⑩ ヨガ(坂本) 13:00~14:00 ⑧ 大人 小野原自治会 アインメトリックトレーニング ⑧ 15:45~16:45 大人 小野原自治会館	1/17 卓球 A10:00~10:50 B11:00~11:50 小学生~大人 灯ろうの家 各⑥ ヨガ(向山) 13:30~14:30 ⑥ 大人 第四中学開放教室 親子スナッグゴルフ教室(申込終了) 13:30~15:00 サントリートレセン
1/18 スポンジテニス 19:00~19:50 年長~大人 東小 ⑥	1/19	1/20 スポンジテニス 18:30~19:20 ⑥ 小学生~大人 彩都の丘学園	1/21 卓球 16:00~16:50 ⑧ 年長~大人 東小	1/22 ボッチャ 19:00~19:50 ⑩ 年長~大人 豊川北小	1/23 ヨガ(北後) ⑧ 10:30~11:30 大人 東学セン	1/24 スポーツチャンバラ★ 9:50~10:40 ⑩ 年長~大人 豊川南小 卓球★ A13:00~13:50 B14:00~14:50 小学生~大人 太陽の家 各⑥ 整体操 15:30~16:30 ⑩ 大人 太陽の家
1/25 バドミントン教室 1/3 3回コース 東小 A 18:30~19:20 B 19:30~20:20 小学生~大人 詳細は裏面をご覧ください	1/26 ボッチャ 19:00~19:50 ⑩ 年長~大人 萱野東小	1/27	1/28 カントリーラインダンス (初心者) 15:30~16:30 ⑧ 大人 みどりの家 卓球 18:30~19:20 ⑥ 小学生~大人 彩都の丘天空の家	1/29 卓球 19:00~19:50 ⑧ 小学生~大人 豊川北小	1/30 スナッグゴルフ★ ⑩ 10:00~10:50 小学生~大人 豊川南小運動場	1/31 ノルディックウォーク↑ 15:00~16:30 大人 東小北門集合 (予約不要) ポール貸出先着8人 親子スナッグゴルフ教室(申込終了) 13:30~15:00 サントリートレセン
2/1 バドミントン教室 2/3 3回コース 東小 A 18:30~19:20 B 19:30~20:20	2/2	2/3 ボール運動 ⑩ 18:30~19:20 幼児~大人 彩都の丘学園	2/4 卓球 19:00~19:50 ⑧ 小学生~大人 東小	2/5 ドッチビー 19:00~19:50 ⑩ 年長~大人 豊川北小	2/6 スナッグゴルフ★ ⑩ 10:00~10:50 小学生~大人 豊川南小運動場	2/7 卓球 A10:00~10:50 B11:00~11:50 小学生~大人 灯ろうの家 各⑥ ヨガ(向山) 13:30~14:30 ⑥ 大人 第四中学開放教室
2/8 バドミントン教室 3/3 3回コース 東小 A 18:30~19:20 B 19:30~20:20	2/9 ノルディックウォーク ↑ 10:00~11:30 大人 栗生南公園 (予約不要) ポール貸出先着8人	2/10 ボッチャ 18:30~19:20 ⑩ 年長~大人 彩都の丘学園	2/11 カントリーラインダンス 15:30~16:30 大人 ⑧ みどりの家	2/12 卓球 19:00~19:50 ⑧ 小学生~大人 豊川北小	2/13 スポンジテニス★ ⑥ 10:00~10:50 小学生~大人 萱野東小 ドッチビー★ ⑩ 11:00~11:50 年長~大人 萱野東小	2/14 スポーツチャンバラ★ 10:00~10:50 年長~大人 東小 ⑩ ボッチャ★ 11:00~11:50 ⑩ 年長~大人 東小 スナッグゴルフ★ ⑩ 13:30~14:20 小学生~大人 東小運動場

外出自粛時にも意識的に運動を1/人の集まるところでなければ大丈夫/散歩/体操/ジョギング/生活の中で/つま先立ち/肩回し/深呼吸/免疫力を高めて元気な身体をつくりましょう!

●1/17までは申込受付中 ●1/18~2/8は1/10(日)から申込開始 ●2/9~は1/31(日)から申込開始 【○数字が定員 先着順】

☎090-8378-0816 (ショートメール・メッセージメール可) メール m.h.c.s.c@ezweb.ne.jp 申込順 定員になれば〆切



要申込

プログラムはすべて予約制です！

ショートメール・メッセージメール・携帯メールでお申し込みください

☎090-8378-0816 メール m.h.c.s.c@ezweb.ne.jp

プログラムは裏面をご覧ください(○数字は定員)

定員になり次第 〆切ります

受付開始日

1/17までのプログラムは **申込受付中**

1/18~2/8のプログラムは **1/10(日) 受付開始**

2/9~のプログラムは **1/31(日) 受付開始**

受付開始以前のメールはお受けできません。ご注意ください。
お電話はリアルタイムで受付ができない時があります。ご了承ください

スポーツ体験コーナー 自由参加 雨天中止

サントリー箕面トレーニングセンターグラウンド

1/16(土) 17(日) 30(土) 31(日) 2/6(土) 7(日)

「ソフトバレーボール」「ペタンク」「サッカー」など

気持ちのいい芝生で走り回りませんか？ だれでもどうぞ

サントリーサンバーズのVリーグ公式戦を開催中

サンバーズグッズやVリーググッズも出店

感染症拡大状況により中止する場合があります

徒歩・自転車・公共交通でお越し下さい

新型コロナウイルス感染症予防のため安全に安心して運動ができるように、当面の間

定員制・予約制にします。必ず前日までに**お申し込み**ください。

前日に予約のない場合は開催しません。

同日同種目(AB)は、両時間ともお申し込みいただけますが、申込多数の時には

どちらかに調整させていただきます。優先希望時間をお知らせください。

プログラムは裏面をご覧ください。

コミスポでは、消毒・換気・人と人の距離に注意します

参加する方へのお願い

○体調の悪い時、感染が疑われる時は家庭で経過をみましょう。

○マスク、マスクを入れる袋、タオルを持ってきてください。

飲み物は多めにご用意ください。寒くなるので行き帰りの上着もお持ちください。

○運動中のマスク着用は自由としますが子どもたちにはマスクを外すよう声かけをすることがあります。マスクをしない時には、周りの人と距離をとり、話をしない、大声を出さないなどご注意ください。

○指定された荷物置き場を利用し、ラケット等を共有しないでください。

※参加後、ご本人やご家族が新型コロナやインフルエンザ等感染症になった時にはすぐにご連絡ください。皆さまのご協力 よろしくお願ひします。

○体育館シューズ(上ぐつ)は家から持ってきてください。原則校舎内には入れません。

○子どもたちの行き帰りにはご家庭で十分ご注意ください。

○プログラム中の警報発令や震度4以上の地震があった時はプログラムを中止します。

子どもだけの参加の時にはお迎えをお願いします。



コミざる君



健康・運動・家族・仲間…まちづくり
(総合型地域スポーツクラブ)

箕面東コミュニティスポーツクラブ

☎090-8378-0816

携帯メール m.h.c.s.c@ezweb.ne.jp

バドミントン教室

3回コース 東小学校体育館【1/10申込開始】

1月25日、2月1日、8日(月よう日)

A 午後6時30分~7時20分

B 午後7時30分~8時20分

対象 小学生~大人

定員 AB共8人 定員になり次第〆切

参加費 1,500円(登録会員は600円)

申込開始 1月10日(日)

登録会員先行予約 1月8日(金)

開始15分前に気象警報が発令されていればプログラムを中止します

外出自粛要請時はすべてのプログラムを中止します

状況により中止や内容を変更する場合があります。不明な時にはお問い合わせください

Enjoy Sports

市内在住在学在勤の親子スポーツ教室

【ポッチャ 日曜日コースは日程を延期します(3月頃開催予定)】

申込: 第二総合運動場 072-725-4558 箕面東コミスポ 090-8378-0816