

仕事や育児で忙しい世代にビッグニュース!

# Enjoy Sports! プロジェクト 始動!

箕面市では、仕事や育児で忙しい世代(30代~50代)のみなさんに、思いっきりスポーツやトレーニングを楽しんでいただくために、「Enjoy Sports!プロジェクト」\*をスタートします。各種スポーツ教室やパーソナルトレーニング体験会など、気軽に楽しく体を動かせる、さまざまなメニューを用意しています。

楽しめば楽しむほど、メタボが解消されたり、学生時代の熱い思いがよみがえったりと、たくさんのメリットが得られます。この機会をお見逃しなく!

\*同プロジェクトでは、体育館・トレーニングジムの早朝夜間開放など、盛りだくさんのメニューを用意しています。詳しくは保健スポーツ室(☎727・9563)へお電話ください。

- ・仕事(育児)が忙しくて、体を動かす機会がない...
- ・学生時代にしていたスポーツを再開したい...
- ・最近、お腹が出てきた...
- ・メタボと診断された...
- ・新しい趣味や仲間を作りたい...

スポーツやトレーニングを楽しむだけで  
**ぜ〜んぶ解消!**

気軽に楽しく体を動かせる、さまざまなメニューを用意!

## おすすめメニュー ①大人のスポーツ教室

バドミントン・卓球・バスケットボール・バレーボールの定番人気4種目について、スポーツ教室を開催!どれも初心者クラス、経験者クラスに分かれているので、自分の競技レベルに合わせて楽しめます。



**最近、卓球教室に通い始めたかたにインタビュー!**  
**「卓球を始めて、毎日が充実しています!」**(30代女性)  
 子どもが小学生になり、時間ができたので、中学生のときにやっていた卓球の教室に参加しました。体がちゃんと動くか心配でしたが、いざ始めてみると本当に楽しくて。試合に勝つ喜びを徐々に実感できました(笑)。新しい仲間もでき、毎日がとても充実しています!私の姿を見て、夫も運動を始めたいそうなので、今回のプロジェクトを紹介します!

## おすすめメニュー ②パーソナルトレーニング体験会

「脱メタボ」「めざせ美ボディ」など、テーマに沿ったトレーニング体験会を開催!どの回も、講師1人につき生徒3人という少人数制で実施し、一人ひとりに合わせたトレーニングプログラムを提案します。



**最近、ジムでのトレーニングを始めたかたにインタビュー!**  
**「ジムでのトレーニングはメリット盛りだくさん!」**(40代男性)  
 メタボ気味の体を改善するため、勇気を出して始めたジムでのトレーニング。最初は筋肉痛で大変でしたが、1カ月もすると体の変化を実感でき、体重の変化を記録するのが日々の楽しみになりました。悩みだった腰痛は解消されるし、体は軽くなるし、良いことばかりです。今回のプロジェクトを利用して、次はスポーツ教室に参加しようと考えています!

対象 30代~50代の市内在住、在職、在学のかた 日程 12月~3月(①各全4回②テーマ別に開催。全2回)  
 場所 スカイアリーナまたは第二総合運動場 定員 ①各40人②36人 費用 ①各1000円②500円

仕事帰りでも参加できるよう、夜間に開催します。

他にも、趣向を凝らしたメニューを用意しています!お申し込み方法など、詳しくは30ページをご覧ください。

# 元日本代表選手と一緒にプレーして オリンピック観戦チケットを当てよう!

岡保健スポーツ室 ☎727・9563 FAX727・3539

オリ・パラふれあいイベント 12月14日(土)



加地 亮さん

時間 午前10時~午後4時 会場 第二総合運動場体育館

来年に迫った東京オリンピック・パラリンピックを盛り上げるため、オリンピックやワールドカップに出場した元日本代表選手のみなさんをお招きして、「オリ・パラふれあいイベント」を開催します!

元日本代表選手と一緒にプレーできる子ども向けサッカー教室や、トランポリン、ブラインドサッカーの体験コーナー、トークショー、そして東京オリンピック観戦チケットやサイン入りグッズが当たる抽選会など、注目のプログラムが目白押し!ご家族やお友達とお誘い合わせの上、ぜひご参加ください!

## 元日本代表選手の加地亮さんや森岡茂さんが実技指導! 子どもサッカー教室

対象 小・中学生 時間 午前11時~午後0時30分  
 定員 100人(申込多数の場合抽選)  
 持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物  
 申込 11月29日(金)までに保健スポーツ室、スカイアリーナ ☎724・3440、武道館 ☎721・7979、第二総合運動場 ☎729・4558へ電話、ファクスまたは窓口で

**超豪華プレゼントが当たる!** **どなたでも参加OK!**  
**抽選会**  
 午後3時30分スタート  
 サイン入りグッズのほか、**東京オリンピック観戦チケットが5組10名様に当たります!**  
 かんぱ大阪 サイン入りグッズ ※写真はイメージです

「オリ・パラふれあいイベント」について、詳しくは保健スポーツ室(☎727・9563)へお電話ください!