



3月 箕面東 コミスポ カレンダー

汗は冷えると体温を急激に下げます
上着などで調節をしましょう
こまめに水分補給をしましょう



3月プログラムの受付開始2月18日(日) 早めにお申し込みください

- 参加費 1回 子ども 300円 大人 500円(登録会員無料)
- 受付 15分前 ☎ 屋外プログラムは雨天中止です
- 持ち物 体育館シューズ 飲み物 帽子 タオルなど
- 用具無料貸出 ヨガマット ラケット ボールなど
- 前日までに申込者がいない時は実施しません



月	火	水	木	金	土	日
3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
		11:30~「ポッチャ」 船場阪大ピロティ(無料)			3/2	3/3
					スナッグゴルフ ☎ 10:00~11:00 年長~大人 豊川南小運動場 ヨーガ(坂本) ⑧ 10:00~11:00 大人 太陽の家	卓球 A10:00~10:50 各⑥ B11:00~11:50 小学生~大人 灯ろうの家
3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
	ノルディック ウォーク☎ 10:00~11:30 大人 粟生南公園集合	11:30~「ポッチャ」 船場阪大ピロティ(無料)	カントリーラインダンス 15:30~16:30 大人 みどりの家 BMX(フラットランド) 各④ A16:30 B17:10 各30分 年長~大人 キューズモール		陸上☎ 10:00~11:00 年長~小学生 豊川南小運動場 ヨーガ(坂本) ⑧ 13:00~14:00 大人 4中開放教室	ノルディックウォーク☎ 15:30~17:00 大人 東小北門集合
3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
		スポンジテニス 18:30~19:20 小学生~大人 彩都の丘学園	ふらばーるパレーボール 19:00~19:50 小学生~大人 東小	キンボール 19:00~19:50 小学生~大人 豊川北小	ヨーガ(北後) 10:30~11:30 大人 東学セン ⑧	スポーツチャンバラ★ 10:00~10:50 年長~大人 豊川南小 ポッチャ★ 11:00~11:50 年長~大人 豊川南小 卓球★ A13:00~13:50 B14:00~14:50 各⑥ 小学生~大人 太陽の家 整体操 15:30~16:30 大人 太陽の家 ⑩
3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
バドミントン 19:00~19:50 小学生~大人 ⑫ 東小	バスケであそぼ 19:00~19:50 年長~大人 萱野東小	ふらばーるパレーボール 18:30~19:20 小学生~大人 彩都の丘学園	カントリーラインダンス 15:30~16:30 大人 みどりの家 卓球 ⑥ 18:30~19:20 小学生~大人 天空の家	ポッチャ 19:00~19:50 年長~大人 豊川北小		

健康な毎日を 過ごすために

良質な睡眠 バランスの良い食事 そして 適度な



4月21日
春のコミスポまつり

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 メール m.h.c.s.c@ezweb.ne.jp
☎ 090-8378-0816 ショート・メッセージ・LINE可



LINE アカウント

2024年度登録会員は3月20日から受付をします