



10月 箕面東コミスポカレンダー

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

お問合せ・お申込は
 LINEをご利用ください



9月26日(土) コミスポまつり

卓球 スナッグゴルフ BMX など
 いつものコミスポプログラム +
 ゴムボール野球 ボンダンス なわとび カロム 他
 10時～15時 第二総合運動場 予約なしで
 1人500円 あれもこれも遊べます

10月プログラムの受付開始 9月19日(土)お申し込みはお早めに

月	火	水	木	金	土	日
10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
バスケットボール 19:00～19:50 年長～小中学生 6中 バスケットボール 19:00～20:50 小5～中学生～大人 6中		ふらばー バレーボール 18:30～19:20 年長～小中学生～大人 彩都の丘学園 ポッチャ 11:30(無料) 船場阪大ビロティ	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) ④ A 17:00 B 17:30 年長～小中学生～大人 キューズモール	キンボール 19:00～19:50 小中学生～大人 豊川北小	スナッグゴルフ ⑤ 10:00～11:00 年長～中学生～大人 豊川南小運動場 ヨーガ(坂本善哉) ⑧ 10:00～11:00 大人 太陽の家	卓球★ 各⑥ A 10:00～10:50 B 11:00～11:50 小中学生～大人 灯ろうの家 キンボール★ 14:30～15:30 小4～中学生～大人 6中 ポッチャ★ 15:30～16:30 小中学生～大人 6中
10/12 スポーツの日	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
	ノルディック ウォーク ⑩ 9:30～11:00 大人 栗生南公園集合	キンボール 18:30～19:20 小中学生～大人 彩都の丘学園		ドッチビー 19:00～19:50 年長～小中学生～大人 豊川北小	かけっこ教室 ⑨ 10:00～11:00 年長～小学生 豊川南小学校運動場	
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
バスケットボール 19:00～19:50 年長～小中学生 6中 バスケットボール 19:00～20:50 小5～中学生～大人 6中	11月プログラム 申込開始		カントリーラインダンス 15:30～16:30 大人 みどりの家 卓球 18:30～19:20 小中学生～大人 ⑥ 天空の家	ポッチャ 19:00～19:50 年長～小中学生～大 豊川北小	ヨーガ(北後) 10:30～11:30 大人 みどりの家 ↑会場変更です ⑧	スポーツチャンバラ★ 10:00～10:50 年長～中学生～大人 豊川南小 ポッチャ★ 11:00～11:50 年長～小学生 豊川南小 卓球★ 小中学生～大人 ⑥ 太陽の家 A 13:00～13:50 B 14:00～14:50 C 15:00～15:50(主に中学生～大人)
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
バドミントン ⑫ 19:00～19:50 小中学生～大人 東小	バスケットボール 19:00～19:50 年長～小中学生 萱野東小	ポッチャ 18:30～19:20 年長～小中学生～大人 彩都の丘学園	スポンジテニス 19:00～19:50 小中学生～大人 東小		小学校運動会	

- 参加費 1回 子ども300円 大人500円(登録会員無料)
- 受付 15分前から ★印は2回目以降100円引き
- 持ち物 体育館シューズ 飲み物 帽子 タオル など
- 用具 ボール ラケット ノルディックポールなど無料貸出
ヨガマットを新調しました 1回50円で貸出します



- ・警報発令時・震度5弱以上の地震発生時は中止
- ・屋外プログラム 雨天 ☔ WBG(暑さ指標)レベル3は中止
- ・中止の場合は申込者にご連絡します
- ・前日までに申込み0人の時はプログラムを実施しません
- ・子どもだけの参加の時にはお迎えをお願いします
- ・子どもの行き帰りはご家庭で十分ご注意ください
- ・自転車は子どもも大人もヘルメットを着用しましょう

中学生と保護者の皆さん

部活動地域展開完全実施に向け
 て箕面市では地域クラブの活動が
 広がっています 適度な運動は成長
 や健康に欠かせません スポーツで
 心と身体をリフレッシュ
 遊び感覚で身体を動かしましょう
 初心者歓迎 300円で参加できます
 11月に『スナッグゴルフ』『ポッチャ』
 大会を第六中学校で開催します
 この機会にやってみませんか？