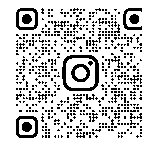


健康な毎日を過ごすために 質の良い睡眠 バランスの良い食事 生活リズムを整えて 適度な運動で 免疫力を高めましょう

いつでも だれでも
きがるに ちかくで
スポーツを！



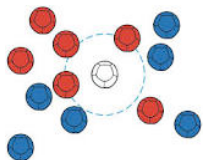
11月箕面東コミスポカレンダー



@HIGASHI.COMSPORTS

11月プログラムの受付開始 10月20日(火)お申し込みはお早めに

インスタで日々の活動発信中

月	火	水	木	金	土
11/2 フラッグフットボール 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	11/3 文化の日  フラッグフットボール	11/4 スポンジテニス ⑫ 18:30~19:20 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	11/5 ポッチャ 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 東小	11/6 キンボール 19:00~19:50 小中学生~大人 豊川北小	11/7 スナッグゴルフ ④ 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
11/9 バドミントン 19:00~19:50 小中学生~大人 東小 ⑫	11/10 ノルディック ウォーク ④ 10:00~11:30 大人 粟生南公園集合	11/11 ポッチャ 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園	11/12 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	11/13 	11/14 
11/16 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	11/17 	11/18 キンボール 18:30~19:20 小中学生~大人 彩都の丘学園	11/19 ふらばーる バレーボール 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 東小	11/20 	11/21 かけっこ教室 ④ 10:00~11:00 年長~小学生 豊川南小学校運動場 ヨーガ(坂本) 13:00~14:00 大人 四中開放教室 ⑧
11/23 勤労感謝の日 	11/24 バスケットボール 19:00~19:50 年長~小中学生 萱野東小	11/25	11/26 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 ⑥ 小中学生~大人 天空の家	11/27	11/28 ヨーガ(北後) 10:30~11:30 大人 東学セン ⑧
11/30 バドミントン 19:00~19:50 ⑫ 小中学生~大人 東小	スナッグゴルフ大会 ポッチャ大会は 10 月初旬に詳細をご案内します				

11/1

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

11/8

スナッグゴルフ大会 ④ (要申込)
午後 1 時 30 分から 6 中 運動場
子どもの部 中高生の部 大人の部
参加費 1 人 500 円(登録会員は 400 円)
定員 30 人
申込 10 月 11 日(日)~11/1 〆切
以降定員まで受付けます(最終〆切 11/6)

11/15

ポッチャ大会 (要申込)
午後 1 時 30 分から 6 中 運動場
1 チーム 3 人以上
(2 人以下の参加は合同チームを作ります)
参加費 1 人 500 円(登録会員は 400 円)
定員 18 チーム
申込 10 月 18 日(土)~11/8 〆切
以降定員まで受付けます(最終〆切 11/13)

11/22

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
A13:00~13:50 B14:00~14:50
C15:00~15:50(主に中学生~大人)

11/29



お問い合わせ・ご予約
LINE ご利用ください

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
ショート・メッセージ・LINE 可

2026 登録会員随時受付中

会費(27 年 3 月まで全納制)
子ども 800 円・大人 1,200 円/月
保険料 1,000 円/年
初回登録料 1,000 円(継続の方は必要なし)
プログラム実施時にお手続きができます
詳しくは スタッフにお聞きください



- 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
- 持ち物 体育館シューズ 飲み物 帽子 タオル など
- 用具 ラケット ポール 自転車など無料貸出
ヨガマット 新しくなりました 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 ☀ WBGT(暑さ指標)レベル 3 は中止