



11月 箕面東コミスポカレンダー

けんこう うんどう かぞく なかま
健康 運動 家族 仲間・・・まちづくり

11月プログラムの受付開始 10月20日(月) 早めにお申し込みください



インスタで日々の
活動発信中



@HIGASHI.COMSPORTS



土					日	
11/1 小学校運動会					11/2	
ヨーガ(坂本善哉) 10:00~11:00 大人 太陽の家 ⑧					卓球★ 各⑥ A 10:00~10:50 B 11:00~11:50 小学生~大人 灯ろうの家	
11/3 文化の日	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
		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 バレーボール 19:00~19:50 年長~大人 豊川北小	スポンジテニス★ 10:00~10:50 小学生~大人 萱野東小 ⑫ ドッチビー★ 11:00~11:50 年長~大人 萱野東小	スポーツチャンバラ★ 10:00~10:50 年長~大人 東小 ポッチャ★ 11:00~11:50 年長~大人 東小 スナッグゴルフ★ ④ 13:00~14:00 年長~大人 東小運動場
11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
ドッジボール 19:00~19:50 年長~大人 東小	ノルディック ウォーク ④ 10:00~11:30 大人 栗生南公園集合	11:30~「ポッチャ」 船場阪大ビロティ (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) ④ 17:10~17:40 年長~大人 キューズモール		かけっこ教室★④ 10:00~10:50 年長~小学生 豊川南小運動場 ヨーガ(坂本) 13:00~14:00 大人 四中開放教室 ⑧	
11/17	11/18	11/19	11/20 12月申込開始	11/21	11/22 こども会ドッジボール大会	11/23 勤労感謝の日
バドミントン 19:00~19:50 小学生~大人 東小 ⑫		ドッジボール 18:30~19:20 年長~大人 彩都の丘学園	キンボール 19:00~19:50 小学生~大人 東小 		ヨーガ(北後) 10:30~11:30 大人 東学習センター ⑧ 	スポーツチャンバラ★ 10:00~10:50 年長~大人 豊川南小 かけっこ教室★ 11:00~11:50 年長~小学生 豊川南小 卓球★ A 13:00~13:50 B 14:00~14:50 小学生~大人 太陽の家 各⑥
11/24 振替休日	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
	バスケであそぼ 19:00~19:50 年長~大人 萱野東小	ポッチャ 18:30~19:20 年長~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 18:30~19:20 ⑥ 小学生~大人 天空の家			

- 参加費 子ども 300 円 大人 500 円(登録会員無料)
- 受付 15分前 ④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
- 用具は無料で貸し出します ヨガマット ラケット ボール など

疲れた身体をリフレッシュ
ねること たべること
うんどうすること



箕面東コミュニティスポーツクラブ 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)

☎ 090-8378-0816 ショート・メッセージ・LINE もご利用ください

- ◇○数字は定員数 ★印は同日 2 回以降は 100 円引き
- 定員になれば、以降はキャンセル待ちになります
- 前日までに申込者がいない時にはプログラムを実施しません
- ◇プログラムを中止または変更する場合は予約者に連絡します
- ◇対象年齢以外でも申込み状況によって参加することがあります
- ◇体育館シューズ(上ぐつ)は家から持ってきてください
- ◇行き帰りはご家庭で十分ご注意ください
- 自転車の時は子どもも大人もヘルメットを着用しましょう
- ◇警報発令や震度 4 強以上の地震の時は中止
- 暑さ指数レベル 3 の時は屋外プログラムは中止
- 子どもだけの参加は連絡をしますのでお迎えをお願いします
- ◇インフルエンザなど学級閉鎖や休校の時には参加をお控えください

「あんなことしたい!」「こんなことができる?」みんなの声をとどけてください コミスポスタッフ募集