

2026 1月



♪さあ スポーツしよう♪
いつでも だれでもきがるに ちかくで スポーツを！

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

月	火	水	木	金	土	日
1/5 バスケットボール 19:00～19:50 年長～大人 東小	1/6	1/7 ポッチャ 18:30～19:20 年長～大人 彩都の丘学園	1/8 小中始業式 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 17:00～17:30 年長～大人 キューズモール	1/9	1/10 スポンジテニス★ 10:00～10:50 小学生～大人 萱野東小 ⑫ ドッジビー★ 11:00～11:50 年長～大人 萱野東小	1/11 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 13:30～14:30 年長～大人 6中運動場
1/12 成人の日	1/13 ノルディック ウォーク ④ 10:00～11:30 大人 栗生南公園集合	1/14 ドッジビー 18:30～19:20 年長～大人 彩都の丘学園 ポッチャ (無料)11:30～ 船場阪大ビロディ	1/15 	1/16 キンボール 19:00～19:50 小学生～大人 豊川北小	1/17 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	1/18 卓球★ 各⑥ A10:00～10:50 B11:00～11:50 小学生～大人 灯ろうの家 ドッジボール★ 14:30～15:20 小4～大人 6中 ポッチャ★ 15:30～16:20 小学生～大人 6中
1/19 バドミントン 19:00～19:50 小学生～大人 東小 ⑫	1/20 2月申込開始 	1/21 キンボール 18:30～19:20 小学生～大人 彩都の丘学園	1/22 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	1/23 ポッチャ 19:00～19:50 年長～大人 豊川北小	1/24 ヨーガ(北後) 10:30～11:30 大人 東学習センター ⑧ 	1/25 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★ A13:00～13:50 B14:00～14:50 小学生～大人 太陽の家 各⑥ C15:00～15:50 中学生～大人
1/26 キンボール 19:00～19:50 小学生～大人 東小	1/27 バスケットボール 19:00～19:50 年長～大人 萱野東小	1/28 	1/29 スポンジテニス 19:00～19:50 小学生～大人 ⑫ 東小	1/30 ふらばーるバレーボール 19:00～19:50 年長～大人 豊川北小	1/31 	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

中学校部活地域展開に向けて 箕面市ではモデル検証を実施しています 新しく 第6中学校で プログラムをします(中学生以外も参加できます)

運動は苦手・何をすればいいか迷ってる・すでに部活に入っているけど・小学生だけど・6年生じゃないけど……誰でも参加できます

いつでも だれでも きがるにスポーツ いろいろなプログラムに 中学生もぜひ参加してください

中学生におすすめプログラム

◇スナッグゴルフ◇キンボール◇ポッチャ◇ドッジボール◇スポーツチャンバラ◇キャッチボール◇ドッジビー◇ふらばーるバレーボール◇BMX フラットランド◇