



7月 箕面東 コミスポ カレンダー

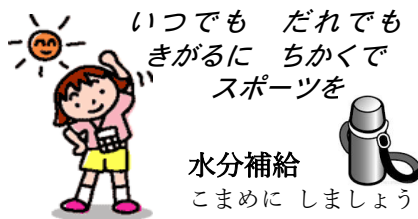
7月プログラムの受付開始 6月20日(土)

- 参加費1回 子ども300円 大人500円
- 受付 15分前
- 持ち物 体育館シューズ 飲み物 帽子など
- 用具無料貸出 ヨガマット ラケット ポールなど
- 前日までに申込者がいない時は実施しません

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



LINE



水	木	金	土	日
7/1 ポッチャ 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園	7/2 	7/3 スポンジテニス 19:00~19:50 小中学生~大人 豊川北小 	7/4 スナッグゴルフ ☂ ☀ 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	7/5 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
7/6 フラッグフットボール 19:00~19:50 小中学生~大人 6中 バスケットボール 19:00~20:50 小5~中学生~大人 6中	7/7 	7/8 ポッチャ 11:30~(無料) 船場阪大ピロティ	7/9 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	7/10 キンボール 19:00~19:50 小中学生~大人 豊川北小
7/13 	7/14 ノルディック ウォーク ☂ 9:30~11:00 大人 粟生南公園集合	7/15 ドッチビー 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園	7/16 	7/17 小中学校終業式 ポッチャ 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 豊川北小
7/20 海の日 	7/21	7/22 キンボール 18:30~19:20 小中学生~大人 彩都の丘学園	7/23 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	7/24
7/27 バドミントン 19:00~19:50 小中学生~大人 東小 ⑫	7/28 バスケであそぼ 19:00~19:50 年長~小中学生 萱野東小	7/29 ふらばーるバレーボール 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園	7/30 キンボール 19:00~19:50 小中学生~大人 東小	7/31

7月19日(日)
キンボール大会
観戦無料 スカイアリーナ
トップアスリートが箕面に!
迫力 妙技 熱戦
共催:大阪府キンボールスポーツ連盟

・○数字は定員数 ★印は同日2回め以降は100円引き
・定員になればそれ以降はキャンセル待ち
・対象年齢以外でも申込状況によって参加できます ご相談ください
・警報発令時・震度5弱以上の地震発生時、暑さ指標レベル3の場合
プログラムは中止し、申込者に連絡します

日々の活動発信中



BMIGASHI.COMSPORTS

中学校部活地域展開に対応するプログラム、中学生
中学生の参加できるプログラムは認定クラブ対象
・運動は苦手・何をすればいいかわからない・すでに部活に入っている
・校区じゃない・他の競技をしてる・リフレッシュしたい・家で楽しみたい
・運動したい・遊びたい 1人でもOK...誰でも参加できます
「あんなことしたい」「こんなことできる?」みんなの声を届けてください
参加したいプログラムがあれば前日までにご予約ください
◇スナッグゴルフ ◇キンボール ◇ポッチャ ◇スポーツチャンバラ
◇ドッチビー ◇ふらばーるバレーボール ◇BMX ◇卓球 など

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 適度な運動 コミスポは みんなの運動応援団