



# 4月 箕面東コミスポカレンダー

- 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 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 上着など
- 用具 ヨガマット ラケット ポール 自転車など無料貸出



@HIGASHI.COMSPORTS

4月プログラムの受付開始 3月21日(土)

お早めにお申し込みください  
ポッチャ大会あるよ!  
ウラ面を見てね



いつでも だれでも  
まがるに ちかくで  
スポーツを!

水	木	金	土	日
4/1 ドッチビー 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園	4/2 ポッチャ 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 東小	4/3 ふらばーるパレーボール 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 豊川北小	4/4 スナッグゴルフ 10:00~11:0 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	4/5 卓球★ 各⑥ A 0:00~10:50 B 11:00~11:50 小学生~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
4/6 ポッチャ 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園	4/7 小学校入学式	4/8 中学校入学式	4/9 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	4/10 キンボール 19:00~19:50 小中学生~大人 豊川北小
4/11 スポンジテニス★ 10:00~10:50 小中学生~大人 萱野東小 ⑫ ドッチビー★ 11:00~11:50 年長~中学生~大人 萱野東小	4/12 スポーツチャンバラ★ 10:00~10:50 年長~中学生~大人 東小 ポッチャ★ 11:00~11:50 年長~中学生~大人 東小 スナッグゴルフ★ ④ 14:00~15:00 年長~中学生~大人 6中運動場	4/13 バドミントン 19:00~19:50 小中学生~大人 東小 ⑫	4/14 ノルディック ウォーク ④ 10:00~11:30 大人 粟生南公園集合	4/15 ポッチャ 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園
4/16 ポッチャ 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 豊川北小	4/17 ポッチャ 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 豊川北小	4/18 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	4/19 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	4/20 5月受付開始
4/21 ポッチャ 19:00~19:50 年長~小中学生 ~大人 東小	4/22 ふらばーるパレーボール 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園	4/23 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	4/24 ヨーガ(北後) 10:30~11:30 大人 東学セン ⑧	4/25 春のコミスポまつり ご予約ください 第二総合運動場 9時30分から いろいろスポーツ みてみよう やってみよう 4月になったらコミスポまつりチラシ配布 ポッチャ大会のみ要申込(裏面参照)
4/26 キンボール 19:00~19:50 小中学生~大人 東小	4/27 バスケットあそび 19:00~19:50 年長~大人 萱野東小	4/28 昭和の日	4/29	4/30

2026 登録会員受付中 継続の方はお早めに  
・定期プログラムにどれでも無料で参加できます  
・教室やイベント参加費の割引があります  
・先行予約(一般の2日前から申込みができます)

プログラム実施時にお手続きができます

(1年間と半年間を選んで前納制 ※中学生は認定クラブ対象)  
会費子ども800円・大人1,200円/月 +保険料・初回登録料

登録会員でなくてもプログラムに参加できます

お問合せ・お申込は  
LINEをご利用ください



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

## 中学校部活地域展開に対応するプログラムについて

中学生

令和8年度 箕面東コミスポは【認定クラブ】になりました いつものプログラムに中学生もぜひご参加ください 認定クラブ対象のプログラムは中学生と表記しています  
市では認定クラブ参加費に補助があります ・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・校区じゃない・他の競技をしている・ちょっとリフレッシュしたい・運動したい・遊びたい・1人でもOK...誰でも参加できます みんなが主役 いろいろなスポーツ体験をしてみませんか? 「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 ◇ふらばーるパレーボール ◇ゴムボール野球 ◇BMX ◇卓球 など



# 5月 箕面東コミスポカレンダー



- 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 屋外プログラムは雨天中止
- 持ち物 体育館シューズ 飲み物 帽子 タオル 上着など
- 用具 ヨガマット ラケット ポール 自転車など無料貸出 ウラ面も見てください

5月プログラムの受付開始 4月20日(月) お早めにお申し込みください 連絡先はウラ面に

月	火	水	木	金	土	日
5/4 みどりの日	5/5 こどもの日 	5/6 振替休日	5/7 ポッチャ 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 東小	5/8 ふらばーるバレーボール 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 豊川北小	5/9 スポンジテニス★ 10:00~10:50 小中学生~大人 ⑫ 萱野東小 ドッチビー★ 11:00~11:50 年長~中学生~大人 萱野東小	5/3 憲法記念日 卓球★ 各⑥ A 10:00~10:50 B 11:00~11:50 小学生~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
5/11	5/12 ノルディック ウォーク ① 10:00~11:30 大人 粟生南公園集合	5/13 スポンジテニス 18:30~19:20 小学生~大人 彩都の丘学園 ⑫	5/14 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	5/15 	5/16 かけっこ教室 ① 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	5/17 キンボール★ 14:30~15:30 小4~中学生~大人 6中 ドッチビー★ 15:30~16:30 小中学生~大人 6中 
5/18 バドミントン 19:00~19:50 小学生~大人 東小 ⑫	5/19 	5/20 ポッチャ 18:30~19:20 年長~小中学生~大人 彩都の丘学園	5/21 スポンジテニス 19:00~19:50 小学生~大人 ⑫ 東小	5/22 	5/23 ヨーガ(北後) 10:30~11:30 大人 東学セン ⑧	5/24 スポーツチャンバラ★ 10:00~10:50 年長~中学生~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★ 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)
5/25	5/26 バスケであそぼ 19:00~19:50 年長~大人 萱野東小	5/27 キンボール 18:30~19:20 小中学生~大人 彩都の丘学園	5/28 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	5/29 ポッチャ 19:00~19:50 年長~小中学生~大人 豊川北小	5/30	5/31

- ・○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になります
- ・前日までに申込者がいない時は実施しません
- ・体育館シューズ(上ぐつ)は家から持ってきてください
- ・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
- ・WBGT(暑さ指標)レベル3の場合はプログラムを中止または内容を変更
- ・警報発令時・震度5弱以上の地震発生時は中止します
- ・中止の場合はご連絡しますので子どもだけの参加は歓迎をいたします
- ・中学生表記のあるプログラムは部活動地域展開認定クラブプログラムです
- ・対象年齢以外でも申込状況によって参加できることがあります

## “第5回コミスポ杯ポッチャ大会”

春のコミスポまつり 4月26日

第二総合運動場体育館

一次申込〆切 4月19日(日)

お申し込み後2日以内に返信をします

返信のない場合は再度ご連絡ください

(定数以上の申込みがあった時は抽選)

- 1チーム3人以上 最大18チーム ○定数にならない場合は2日前まで受付
- 2人以下での申し込みは 他の参加者と3人以上のチームを組みます
- ◇予選リーグはA時間(9:30~10:45) B時間(10:45~12:00)に分けて行います
- ◇決勝トーナメント(13:30~15:00)は6~8チームを選出

・チームでお申し込みの方

①代表者の名前と連絡先 ②参加者の内訳(大人○人子ども○人)

③チーム名 ④予選リーグ希望時間

・個人でお申し込みの方①名前と連絡先 ②大人か子ども ③予選リーグ希望時間



いつでも だれでも きがるに ちかくで スポーツを!