

12月カレンダー



豊中市屋内体育施設

今月の

イベント



豊島体育館

「おススメ教室」 介護予防バレエ

「介護予防バレエとは…？」

・敷居の高くない簡単バレエストレッチです。バレエの動きでしなやかかつ、筋力アップを目指します♪介護を受けなくてもよいカラダづくりを、今からみんなで取り組みましょう!!
バレエを未経験の方でもOKです。気軽にご参加ください♪

※お申込みは、豊島体育館の受付までお問い合わせください。

「豊島体育館」

【開催曜日】 12/5 (金) .8 (月) .19 (金) .22 (月)

【開催時間】 10:00~11:00 会議室

【対象】 高校生以上 【定員】 14名 【参加費】 1回 : 1,000円 (税込)



武道館ひびき

「おススメ教室」 ロコモ予防体操

「ロコモ予防体操とは…？」

・加齢に伴う身体機能低下 (ロコモティブシンドローム) の改善や、身体の痛みを軽減し、アクティブな体づくりをサポートします。

運動に不慣れな方や、運動に自信のない方でも安心して取り組める内容です♪

中・高齢者の方でも無理なくご参加いただけるので、是非ご参加ください。

※お申込みは、武道館ひびきの受付までお問い合わせください。

「武道館ひびき」

【開催曜日】 毎週木曜日 12/4.11.18.25

【開催時間】 13:30~14:30 大会議室

【対象】 高校生以上 【定員】 20名 【参加費】 4回 : 2,400円 (税込)



千里体育館・高川スポーツルーム

体組成測定・脚筋力測定会

目標をもってトレーニングしていますか? ご自身の全身チェックができる、無料の体組成測定会や、脚筋力測定会を開催します!

日々の運動成果確認や現状の健康状態を知るチャンスです♪

年の瀬の12月に、ご自身の状態を把握し、来年に向けてのトレーニング目標をたてましょう!

【千里体育館】 体組成測定会

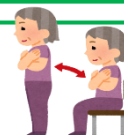
【高川スポーツルーム】 脚筋力測定会

開催期間 : 12/8 (月) ~12/14 (日)

開催期間 : 12/8 (月) ~12/14 (日)

開催時間 : 9:30~20:30

開催時間 : 10:00~20:00



【豊中市屋内体育施設一覧】

- 二ノ切温水プール ●豊島温水プール ●千里体育館 ●豊島体育館
- 柴原体育館 ●武道館ひびき ●庄内体育館 ●高川スポーツルーム

豊中市屋内体育施設の情報はこちら

施設の住所や設備など
の情報はこちら→



施設の情報掲載の
Instagramこちら→



1	月	【豊島温水プール】休館日
2	火	【二ノ切温水プール】休館日 【武道館ひびき】 背骨コンディショニング(9:45~10:45)
3	水	【豊島体育館】 背骨コンディショニング(10:00~11:00) 【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
4	木	【武道館ひびき】 ロコモ予防体操(13:30~14:30)
5	金	【豊島体育館】 介護予防バレエ(10:00~11:00) 【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【千里体育館】 背骨コンディショニング(11:00~12:00)
6	土	
7	日	
8	月	【豊島温水プール】休館日 【豊島体育館】 介護予防バレエ(10:00~11:00) 【高川スポーツルーム】 脚筋力測定会(12/14まで) 【千里体育館】 体組成測定会(12/14まで)
9	火	【二ノ切温水プール】休館日 【武道館ひびき】 背骨コンディショニング(9:45~10:45)
10	水	【豊島体育館】 背骨コンディショニング(10:00~11:00) 【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
11	木	【武道館ひびき】 ロコモ予防体操(13:30~14:30)
12	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【千里体育館】 背骨コンディショニング(11:00~12:00)
13	土	
14	日	
15	月	【豊島温水プール】休館日
16	火	【二ノ切温水プール】休館日 【武道館ひびき】 背骨コンディショニング(9:45~10:45)
17	水	【豊島体育館】 背骨コンディショニング(10:00~11:00) 【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
18	木	【武道館ひびき】 ロコモ予防体操(13:30~14:30)
19	金	【豊島体育館】 介護予防バレエ(10:00~11:00) 【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【千里体育館】 背骨コンディショニング(11:00~12:00)
20	土	
21	日	
22	月	【豊島温水プール】休館日 【豊島体育館】 介護予防バレエ(10:00~11:00) 【庄内体育館】 冬短期子どもさかあがり教室(12/25まで)
23	火	【二ノ切温水プール】休館日
24	水	
25	木	【武道館ひびき】 ロコモ予防体操(13:30~14:30)
26	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場
27	土	【プール・体育館施設】年末年始休館日
28	日	【プール・体育館施設】年末年始休館日
29	月	【プール・体育館施設】年末年始休館日
30	火	【プール・体育館施設】年末年始休館日
31	水	【プール・体育館施設】年末年始休館日