

スポーツ

ニュースポーツフェス 2026



シャフルボード

ボッチャやシャフルボードを体験しましょう。初心者や一人での参加も歓迎します。

対市内在住・在勤・在学者 日・時 3月15日(日)午前10時～正午(30分前受け付け開始) 場中央体育館(作才町1丁目) 申・問 3月13日(金)午前9時までにQRコードでスポーツ振興課へ ☎ 447-7073 FAX 423-5030

市民スポーツ大会

■ハンドボール(中・高・一般) 対市内在住・在勤・在学者 日・時

4月5日(日)・12日(日)午前9時半 場総合体育館(西之内町) 費1チーム4,000円 申3月2日(月)～15日(日)にQRコードで 問ハンドボール連盟・本田 ☎ 090-4294-0895



■テニス 対市内在住・在勤・在学・在クラブ者 日男子ダブルス…4月19日(日)、女子ダブルス…4月26日(日)、平日ダブルス…5月11日(月) 時午前8時半 場まなび中央公園テニスコート(西之内町) 費1ペア2,000円 申各開催日の1カ月前までにQRコードで 問テニス連盟・廣岡 ☎ 090-4034-4502



■ソフトテニス(女子ダブルス) 対市内在住・在勤・在クラブ者(学生不可) 日・時 4月21日(火)午前9時半 場野田公園テニスコート(野田町2丁目) 費1ペア3,000円 申・問 4月14日(火)までに電話でソフトテニス連盟・小林 ☎ 090-1909-2172

■ソフトテニス(一般ダブルス) 対高校生以上の市内在住・在勤・在

学・在クラブ者 日・時 4月29日(木)午前9時 場まなび中央公園テニスコート 費1ペア1,000円 申・問 4月19日(日)までに電話でソフトテニス連盟・小林 ☎ 090-1909-2172

■バレーボール 対市内在住・在勤者(一般男子は18歳以上、学生不可。家庭人は女性に限る) 日・場一般男子・家庭人A・B…5月10日(日)・総合体育館、家庭人C・D…5月17日(日)・中央体育館(作才町1丁目) 時午前9時～午後5時 費1チーム3,000円 申・問 4月24日(金)までに電話でバレーボール連盟・頓花 ☎ 430-3082

第26回大阪府障がい者スポーツ大会出場選手募集



日頃の練習の成果を発揮する機会です。ぜひご参加ください。

対令和8年4月1日現在、満13歳以上の人 競技など表のとおり 申・問 3月6日(金)までに障害者支援課に備え付けの申込書を直接、障害者支援課へ ☎ 423-9549 FAX 431-0580

競技(障害の別)	日程	場所
陸上(身体・知的)	5/10(日)	万博記念競技場(吹田市)
水泳(身体・知的)	5/16(土)	東和薬品 RACTABドーム(門真市)
アーチェリー(身体)	5/17(日)	浜寺公園 アーチェリー場(堺市西区)
ボッチャ(身体<肢体不自由)	5/17(日)	ファインプラザ 大阪(堺市南区)
ボウリング(知的)	5/23(土)	マグスミノエ(大阪市住之江区)
フライングディスク(身体・知的)	5/24(日)	ファインプラザ 大阪
卓球・サウンドテーブルテニス(身体・知的・精神)	5/30(土)	東和薬品 RACTABドーム

体育館のスポーツ教室

申・問総合体育館 ☎ 441-9200 FAX 441-9204



その他の教室はこちら



ガチ鬼ごっこ申し込みはこちら

市内公園・運動広場教室

申①～③…前日までに電話で④…直接またはQRコードで総合体育館へ

教室名	対象	日時	場所	費用
①健康テニス	一般	3/16(月)10:00～11:00	野田公園テニスコート	1,000円
②高齢者のためのストレッチ	一般	3/16(月)10:00～11:00	牛ノ口公園	300円
③健康維持ストレッチ	一般	3/17(火)10:00～11:00	東ヶ丘第一公園	各300円
		3/27(金)10:00～11:00	土生公園	
④ガチ鬼ごっこ	小学生	3/20(木)雨天の場合は25(水)10:00～11:30	まなび中央公園	1,500円



肩と腰のコンディショニング体操



ボクシングエクササイズ



シェイプピラティス



リラックスヨガ

総合体育館(西之内町)の各教室

対一般 申⑤⑥…前日までに電話で⑦～⑩…3月24日(火)から直接、総合体育館へ

教室名	日時	費用・定員
⑤ミズノノルディック・ウォーク教室(一部まなび中央公園で実施)	3/5(木)10:00～11:30	各500円
⑥ソフトバレー交流会	3/23(月)10:00～11:30	
⑦エアロ&コンディショニング	4/6～8/24の月曜日(5/4、6/15、7/20・27を除く)	9:30～10:30
⑧すっきり!ヨガ		19:30～20:30
⑨肩と腰のコンディショニング体操1	4/7～8/18の火曜日(5/5、7/21、8/11を除く)	10:50～11:50
		⑩リラックスヨガ5
⑪ボクシングエクササイズ	4/8～8/26の水曜日9:30～10:30(4/29、5/6、7/22、8/5を除く)	各6,800円(17回)・各60人
⑫ピラティス		
⑬楽しんでエアロ	4/9～8/20の木曜日9:30～10:30(5/7、7/23、8/6を除く)	各60人
⑭シェイプピラティス	4/10～8/21の金曜日9:30～10:30(6/12、7/24、8/7を除く)	
⑮中級エアロ&サーキット		
⑯リラックスヨガ3	10:50～11:50	

積川マルシェ



市民活動初動支援事業

積川産の農作物や物品販売、キッチンカー、就労支援施設の製品販売、遊び広場などを楽しみましょう。

日・時 3月20日(日)午前10時～午後3時(雨天中止) 場 積川神社(積川町。駐車場あり) 問 積川種まきレンジャーズ ☎ 080-3771-0072

犬(ドッグ)と読書(どくしょ)

～わんに絵本の読み聞かせをしてみませんか～

聴診器で、犬と人の心音を聴く体験もあります。

対市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学生は保護者<2人まで>同伴で)

日・時 3月15日(日)午後2時～3時

場 図書館本館(岸城町)

講 NPO法人しっぽのごえん

定 20人(申込先着順)

申・問 3月3日(火)午前10時からQRコードで図書館本館へ ☎ 422-2142



防災のススメ

防災情報「大阪防災アプリ」

災害時の避難所開設状況やプッシュ通知による防災情報の配信、台風の予報円を確認できる雨雲レーダー、避難場所への経路や浸水想定区域等を確認できる防災マップのほか「やさしい日本語」や多言語対応を備えた便利な防災情報アプリケーションです。ぜひご利用ください。

問 危機管理課

☎ 423-9437

