

枯れ葉舞う季節になりました。11月1日から個人開放（除くバスケットボール）と一部シャワールーム・ロッカーの利用ができます。東体育館では、マスク着用、上履き持参、チェックシートの記入等を引き続きお願いしています。新型コロナウイルス感染症予防対策のために活動を停止される場合のみ、納入した金品の返還を特段の理由にし、返金しております。（定款11条）

案内1

～無料～ 第28回市民スポーツフェスティバル

日時：令和2年11月23日（祝・月）9：30～15：00

場所：茨木市立東市民体育館 3階アリーナ

持ち物など：運動のできる服装、室内履きシューズ

9：30～12：00	
A面	気功 1部 9：30～10：30 2部 10：45～11：45
	トランポピクス 10：00～12：00
B面	バウンドテニス・パドルテニス 10：00～12：00

13：00～15：00	
A面	ポッチャ・公式ワナゲ
B面	囲碁ボール・ラダーゲッター

***気功・・・講師（助川 明さん） 予約制**
気功とは、血の巡りや、気の巡りを良くする健康法です。呼吸の仕方、自己あんまをともなった方法が古くから中国から日本に伝わっていました。複雑なものもありますが、ここでは優しい動きのくり返しを紹介します。お家でも思い出して続けられるように基本の型、伝統の型をいくつか選んで行います。ゆったりとした楽な服装でご参加ください。
※気功は予約制ですので、レッツ事務局で予約してください。

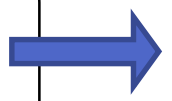


主催 ≫ 茨木市 共催 ≫ NPO法人茨木東スポーツクラブ レッツ

案内2

・個人開放(バドミントン・卓球・インディアカ)一部再開・・・
・シャワールームの一部使用可……………

（詳細は裏面参照）



案内3

～無料～ ☆ふれあいスポーツ広場 ☆

日時：11月8日（日） 9：30～11：30

対象：茨木市民（在学、在勤）

常設：跳び箱、マット、平均台、公式ワナゲ
ラダーゲッター、トランポピクス
ニュースポーツ：ソフトバレーボール、ポッチャ

・館内マスク着用



・室内履きシューズをお忘れなく



特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レッツ
〒567-0833 茨木市学園町4番18号
Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980
HP アドレス <https://retssc.com>



裏面もご覧下さい