

## 向日市健康増進センターで身体と心をリフレッシュ!

昨年1月31日より再開いたしました向日市健康増進センターは、1年間でトレーニングルーム(33,152名)、スタジオ(4,618名)と多くの方にご利用いただきました。当センターでは、皆さまの健康意識を高め、生活習慣病の予防・改善、高齢者の健康づくりなど、目的にあった運動をしていただけます。また、InBody(体組成)測定で筋肉量や体脂肪量の測定、骨ウェーブで骨のチェックをしていただけます。一度、健康増進センターに足を運んでみませんか!

有酸素系マシン

筋力トレーニング

ストレッチ系マシン



Inbody

骨ウェーブ

パワープレート



健康増進センターHPは、  
こちらのQRから!



### ◆施設の案内

開館時間：9時から21時(受付20時/利用20時45分まで)

休館日：第2・第4木曜日(祝日にあたる場合はその翌日)

※施設点検のため、臨時休館する場合があります。

施設概要：トレーニングルーム・Aスタジオ・Bスタジオ・更衣室・個室シャワー・くつろぎスペース

駐車場：72台(無料)

### ◆登録手続

登録費用：1,500円(本人確認書類必要)

### ◆利用料金

トレーニングルーム：市民300円 市民外500円

※トレーニング後のシャワーはプラス100円(シャワーのみは300円)

スタジオ：1回 800円/1,000円/1,500円

※当日30分前より来館にて受付

こどもスタジオ 月4回 4,000円/5,000円

その他：InBody測定 400円/骨ウェーブ測定 400円/パワープレート 400円

## 健康増進センター スタジオプログラム(一例)

(問い合わせ 電話932-5122)

プログラム	日時	対象	定員	参加費/回
健康体操	3/6、3/13、3/20、3/27 10:00~11:00	大人	20人	1,000円
ベリーダンスエクササイズ	3/6、3/13、3/20、3/27 19:00~20:00	大人の女性	20人	800円
ジャイロキネシス	3/1、3/8、3/15、3/22、3/29 14:00~15:30	大人	20人	1,500円
エアロ&ストレッチ	3/1、3/8、3/15、3/22、3/29 19:00~20:00	大人	20人	1,000円

<参加にあたる注意事項> 登録はご本人確認ができる証明書(健康保険証など)をご提示ください。ご入金後の返金はできません。

※利用登録費1,500円が必要です。(向日市民体育館のトレーニング室使用登録証をお持ちの方はご提示ください)

※参加費は当日お支払いください。プログラム開始30分前から5分前まで、もしくは定員になるまで受付です。

# 京都ハンナリーズ 向日市民DAY

プロバスケットボール「京都ハンナリーズ」の試合が1月20日(土)・21日(日)に「向日市民DAY」として開催されました。当日は多くの向日市民をはじめ西脇知事や古川副知事など4,000人の大観衆が地元ハンナリーズを応援し、安田守市長が向日市民を代表して「向日市がハンナリーズのフランチャイズとなることを切望する」と応援挨拶をされました。



## 公益財団法人向日市スポーツ文化協会功労者表彰

2月18日(日)に開催されました「スポーツ情報交換会」におきまして、功労者表彰式を行いました。当日の表彰式においては向日市のスポーツ振興に多大な貢献をされている3名の方々が受賞されました。受賞された皆さま、おめでとうございます。



**仲谷 広樹**

向日市スポーツ少年団の活動を通じて、青少年のスポーツの普及・振興、競技力向上に尽力され、永年にわたりスポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献されました。現在も、本部長として少年団の運営を支えておられます。



**岡本 三郎**

寺戸東社会体育振興会副会長として永年にわたり、スポーツ・レクリエーション活動を通じて、区民一人ひとりの健康や健全な社会作りにも貢献されておられます。



**渡邊 泰生**

向日市の代表選手として「第46回京都府民総合体育大会陸上競技 一般男子砲丸投げ」において優勝され、向日市のスポーツ界に大きな成果をもたらされました。



## 向日市スポーツ少年団 団員募集!!

向日市スポーツ少年団では、私たちと一緒にスポーツを楽しむ団員を募集しています。見学や体験もできますので、興味のある方は各単位団の責任者(連絡先)にお問い合わせください。

### 向日市サッカースポーツ少年団

- ①日曜/祝日  
12:00~15:00  
市内小学校グラウンド他
- ②小学生(男女)
- ③中村 俊之  
090-3708-8633



### 向日市野球スポーツ少年団

- ①土/日曜/祝日  
9:00~18:00  
市内小学校グラウンド他
- ②小・中学生(男女)
- ③伊上 英幸  
090-3650-2360



### 向日市バレーボールスポーツ少年団

- ①日曜  
9:00~15:00  
第6向陽小体育館他
- ②小学生(男女)
- ③仲谷 広樹  
090-3038-1392



### 少林寺拳法京都向日町 スポーツ少年団

- ①月/金/土曜  
18:00~19:30  
第3向陽小体育館他
- ②年長~高校生(男女)
- ③佐々木 和隆  
080-1449-0597



### 向陽春風会剣道スポーツ少年団

- ①金曜 18:30~20:30  
市民体育館  
日曜 9:30~11:30  
第2向陽小体育館
- ②年中~小・中学生(男女)
- ③横井 智雅子  
090-3979-1897



### スポーツ少年団 西山少年野球クラブ

- ①土/日曜/祝日  
9:00~18:00  
第6向陽小グラウンド他
- ②小学生(男女)
- ③佐々木 幸雄  
090-8880-8899



### 向日市空手道スポーツ少年団

- ①火曜 18:00~20:30  
第4向陽小体育館  
木曜 18:00~20:30  
第2向陽小体育館
- ②年中~小・中学生(男女)
- ③和島 一行  
090-5656-6720



### 少林寺拳法京都西山 スポーツ少年団

- ①木曜 18:00~19:00  
土曜 13:00~14:00  
京都西山高校アクティブルーム
- ②年長~小・中学生(男女)
- ③森川 弘仁  
090-4039-8066



## 向日市スポーツ文化協会の加盟団体紹介

# 向日市 懐かしの スポーツ風景



平成12年に行われたスキー教室を写した1枚。参加者の半数近くが初めてスキーを体験する方であったため、緩斜面が雪不足の極楽坂スキー場から糸魚川シーサイドパレースキー場に場所を変更して講習が行われました。夜の交流会では自己紹介やゲームなどが行われ、親睦を深められたことでしょう。

## 上植野社会体育振興会

上植野社会体育振興会は、スポーツ事業及び協力団体との交流事業を通じて、他の街から転入された方々と地元の方々の相互交流を図り、「明るく元気なまちづくりの一助となるよう貢献していきたい」と思い活動しています。



昨年10月には、コロナ禍の影響で中止していた区民体育祭を4年ぶりに開催することができました。予備日での開催でしたが約800名のご参加をいただき、開催前の不安が払拭されました。そのほか、春の岡崎散策に約70名、12月のボウリング大会には過去最多の約100名のご参加をいただきました。

上植野社会体育振興会では、「明るく元気なまちづくり」に協力していただけのスタッフを募集しています。お問い合わせにつきましては、上植野公民館内 上植野社会体育振興会(電話・FAX共通075-921-0012)までお願いいたします。



# 向日市ワイワイスポーツクラブ

## 令和6年度クラブ会員募集!!

ワイワイスポーツクラブは、みんなが健康で笑顔あふれるまちにしたいという思いで、会員や地域のボランティアが指導者・スタッフとなり、必要経費を年会費としていただいて運営しています。

向陽小学校を拠点に、こどもから大人まで、いろいろなスポーツを楽しめるよう、曜日・時間帯をかえて開催していますので、お友達・ご家族で「ワイスポ」を体験してみませんか。

(※全種目を通して1回目は無料。ボウリングはゲーム代・貸し靴代は別途有料。)

詳しくは、ワイワイスポーツクラブ・HPをご覧ください。



バスケットボール



卓球



バドミントン



ソフトバレー



### お申込み・お問い合わせ先

申込書は、ホームページからダウンロードまたは下記にあります。ご記入の上、入会金・年会費を添えてお申し込みください。(※未成年者は保護者の印が必要です。)

①クラブハウス(向陽小学校体育館2階)

「第1~4水曜16時~18時」・「第1・2・4金曜19時~21時」・「第1・3土曜10時~12時」(ワイスポ開催時)

②公財)向日市スポーツ文化協会(向日市民体育館内) 075-932-5011 ①以外の曜日・時間帯)



ワイワイスポーツクラブHP



# ニュースポーツ モルックの紹介

モルックは、フィンランドの「キイッカ」という伝統的なゲームを元にしたスポーツで、モルック棒を投げて倒したスキttlの合計得点が先に50点ピッタリになった方が勝ち!という、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツです。

## 【準備】

モルック棒を投げる場所にモルッカーリを置き、そこから3~4mほど離れたところに12本のスキttlを隙間なく配置します。

## 【ルール】

先攻・後攻を決めて、順番にモルック棒を投げてスキttlを倒します。複数のスキttlが倒れた場合は「倒れた本数=点数」、1本しか倒れなかった場合は「倒れたスキttlに書かれている数字=点数」となります。スキttlは倒された地点で再び立てられるのでゲームが進むにつれて広がり、倒すのが難しくなってきます。もし得点が50点を超えた場合、25点に減点してゲームを続けます。完全に倒れていないスキttl(重なっているなど)は得点になりません。また、3回連続でスキttlを倒せず失投した場合は、失格となります。



モルック棒



モルッカーリ



スキttl



## すべてのスポーツにエールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



くじを買うはエールになる



19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

〈発行〉公益財団法人向日市スポーツ文化協会  
TEL:(075)932-5011 FAX:(075)934-1657

〒617-0003  
向日市森本町小柳23番地の1  
向日市民体育館内



スポーツくじ  
WINNER LOTTO BIG  
本誌はスポーツ振興助成を受けて発行しています。