

# スポーツクラブ設立

## クラブの目的

- ① 地域の連帯意識の高揚、生活拠点の構築及びコミュニティライフを創造し、人間味豊かな街づくり、人づくりによるふるさと創生に尽くす。
- ② スポーツを通じて子ども達の健やかな人間成長と共に親子のふれあい、世代間の交流により、地域社会の活性化を促進する。
- ③ 多種、多様な生涯スポーツ活動を通じて、人間性の回復と高齢者の健康維持増進を図り、達成感、生きがいを見いだす。
- ④ 学校週5日制への移行に伴う学校体育施設の効率的活用を図ると共に、スポーツに親しみ楽しむ場を提供し、青少年の健全育成に寄与する。
- ⑤ クラブハウスを利用し、体力作りの場、くつろぎの場、交流の場を提供する。

## クラブの活動場所・活動

### クラブハウス『パティオ』

高槻市立寿栄小学校の敷地内に建設された軽量鉄鋼造平屋建ての床面積105m<sup>2</sup>の施設がクラブハウス『パティオ』です。

内部は、事務室やシャワー室、広さ56m<sup>2</sup>の多目的室などがあり、エアロバイクやランニングマシンなど体力作り、会員交流の場として利用しています。

クラブハウス開放時間	平日	10:00～17:00	19:00～21:00
	土曜日	10:00～17:00	
	日祝日	9:00～12:00	

### 寿栄小学校体育館、グラウンド

体育館・照明設備を有するグラウンドでは、バレーボールや卓球、少年野球、サッカーなど10種目17チームのサークルに加え、小学生や中学生以上を対象としたフットサルやバドミントン、インディアカなどのニュースポーツのスポーツスクールを行っています。

また、バレーボールを始めとして、各種目のトップアスリートを招いての教室などのイベントも開催しています。

## さくらスポーツクラブ

〒569-0825 高槻市栄町3-11-2 TEL/FAX 072(690)0394  
ホームページ <http://www.mydome.or.jp/ns-net/sakura/>

なるべく、運動を日常生活の中に取り入れるようにしましょう。  
しかし、いきなり走ったりするのはなく、  
まずはできることから始めましょう。

地下鉄1駅分あるいはバス停1つ分を時間があるときには歩いてみましょう。

車や単車を利用している人は自転車を、また、自転車の方はなるべく歩くようにしましょう。

休みが2日あれば1日は外へ出かけて、気分転換をかねて歩くようにしましょう。

慣れてきたら、段階的に距離をのばしたり、少しずつスピードをあげてみましょう。

