



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。秋・秋・秋、どのように秋をお過ごしでしょうか。実りの秋を迎え、食欲が進む季節になりました。スポーツの秋も十二分に満喫してください。10月から2期教室・後期ふれあい講座に入り、新しい仲間も増え充実した環境になるでしょう。総合型地域スポーツクラブの趣旨に合った多種目の教室を利用し、個々にあった活動をしてください。10月からは1,200余名の会員が活動します。新しい教室・サークル・講座にも挑戦してみたいかたがたでしょうか。スポーツを通して楽しい仲間と明るい地域を築いていくためスタッフ一同頑張ります。

《予告1》 第19回 レッツフェスタ 11月17日(日) 9:15~12:00

無料

『レッツ10年継続会員表彰式』『パフォーマンス披露』『チャレンジビンゴ』など企画中です。詳細は、レッツ通信 号外にてお知らせします。

《予告2》 第31回市民スポーツフェスティバル 11月23日(土・祝)

無料

【アリーナ】

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 10:00~12:00 | ピククルボール
卓球 |
| 13:00~16:00 | トランポリン(4歳以上)
ニュースポーツ
バドミントン |

今話題のスポーツ！ピククルボール！！

ピククルボールはバドミントンコートと同じ広さのコートで板状のハドルを使い、穴あきのボールを打ち合うスポーツです。子どもからシニアまで楽しめる簡単なスポーツです。是非お越しください。



【研修室・会議室】

- | | |
|-------------|---|
| 10:00~10:30 | 講演（茨木市東保健福祉センター 精神保健福祉士 石前 浩之さん）
『気持ちをためこまないコミュニケーション入門』 |
|-------------|---|

「家庭や学校、職場で「相手に不快な思いをさせずに、思いを伝えるのって難しい！」っておもうことありませんか。攻撃的でもない言いたいことをガマンするわけでもない、ちょうどいいコミュニケーションについてお話します。」

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 10:40~12:30 | 運動機能測定（茨木市東保健福祉センター 保健師） |
|-------------|--------------------------|

《お知らせ1》 10月のふれあいスポーツ広場は開催しません。

《お知らせ2》 10月をもってトレーニング器具等の感染症対策は終了します。

- ◆トレーニング室の利用については、器具用アルコールと貸出用タオルは設置しません。
- ◆手指用アルコールのみとなります。



認定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>

うらも
ご覧ください

《 継続的な寄附金のお願い 》

健康で活力ある地域社会に寄与する目的の当クラブに温かいご支援をいただきました。
なお、引き続きご協力をお願い申し上げます。

令和6年9月1日～9月29日までにご寄附をいただいた方々

■■ ■■様

■■ ■■■様

■■ ■■様

他に匿名希望の方から 20 件のご寄附をいただいております。ありがとうございました。



本年度のレッツの
宣伝広告として
簡易防災ポルを作成しました。

《ご報告》 第9回レッツ杯 小学生シングルスバドミントン大会

9月22日(日) 13:00～17:00 東市民体育館

ジュニアバドミントン教室受講生と広報での呼びかけで総勢 55 人が 11 リーグに分かれて熱戦を繰り広げました。レッツの優勝者は以下の方々です。おめでとうございます！

Fリーグ：小菌 怜奈さん

Gリーグ：藤井 友香さん

当日の進行・審判等は、指導員をはじめ、中学生会員及び元受講生の応援(ボランティア)の皆様でスムーズに運ばれました。ありがとうございました。



開 式



試合の様子



各リーグの優勝者

《お知らせ》 総合型地域スポーツクラブの登録

令和7年度も引き続き『総合型地域スポーツクラブ』の登録をします。
認定特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レッツは、総合型地域スポーツクラブとして、『誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも』スポーツを楽しむ事ができます。多種目スポーツを安価で行えるので自分に適したスポーツを見つける事や、子どものうちに色々なスポーツに触れる場としてご利用ください。

総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度は、令和4年4月1日から運用を開始しました。
総合型地域スポーツクラブ全国協議会が定める登録基準を具備していると認められる総合型クラブを、登録クラブとして認定されます。



《募 集》 レッツ防災会ボランティア要員

活動の拠点『茨木市立東市民体育館』が避難所となった場合に、多くのボランティアが必要となります。早急に対応できる地域の方々、地域社会に貢献できるレッツ会員を必要とします。奮ってご応募ください。

- 内容 ①防災知識を身に付けるための学習と訓練
②連絡体制を密にし、いざという時に活動する

詳しくはレッツ事務局まで

うらもご覧ください