

レッツ通信 No.196

令和7年10月1日
理事長 塚本 なおみ



10月に入り少しずつ秋の空気を感じ、ようやくスポーツに適した季節へとなってまいりました。2期スポーツ教室、ふれあい事業 後期講座がスタートします。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。夏に疲労した身体を回復するために、より体力をつけ、適度な運動を習慣づけていきましょう！

《お知らせ1》 レッツ創立 20 周年記念式典 ・ 講演 ・ フェスタ

10月26日(日) 於:東市民体育館

参加無料

◆2階 体育室 [1部] 13:00～ 〈招待者のみ〉

◆3階 アリーナ [2部] 13:50～ 受付 13:10～
[3部] 15:00～

1部【記念式典】◎表彰 20年継続会員

2部【記念講演】◎演武 太極拳教室指導員
『太極カンフー扇』 宮澤 裕子氏・助川 明氏
『太極功』 助川 明氏

◎講演会 矢野 燿大氏 (元阪神タイガース監督)
『選手が教えてくれた 人が持つ無限の可能性』



矢野 燿大氏

3部【記念フェスタ】◎表彰 10年継続会員

◎パントマイムショー 芳本 光司氏・田中真吾氏
(大阪パントマイムグループ)



田中真吾氏、芳本光司氏

◎お楽しみ抽選会

★参加賞: 飲み物

★お申込み: 会員の方は、10月10日(金)までに1階体育館受付へ (残りわずか)
会員外の方のみでのお申込みはできません。

《お知らせ2》

10月のふれあいスポーツ広場は実施しません

《お知らせ3》 職場体験学習のご協力をお願いします

10月9日(木)・10日(金) 2日間
北陵中学校 2年生 2名

おめでとうございます！

夏休みこども囲碁フェスティバル 2025

こども囲碁クラブ所属

棋力認定戦 28級認定 中川 晴乃 様

主催: 公益財団法人 日本棋院

開催日: 令和7年7月27日(日)

場所: 日本棋院 梅田囲碁サロン



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 》

レッツの広告宣伝としてタオルを作成しました

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7年8月30日～9月28日までにご寄附をいただいた方々

■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様
 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ ■■ 様
 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ ■■ 様

他に匿名希望の方から13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。

※20周年記念誌に掲載いたしますのは、令和7年10月末日までにご寄附をいただいた方となります。



《 予 告 》 第33回 市民スポーツフェスティバル **参加無料**

令和7年11月23日(日・祝) 茨木市立東市民体育館

主催：茨木市 共催：茨木東スポーツクラブ レッツ、茨木市東保健福祉センター

◆3階 アリーナ

時 間	A 面	B 面
10:00～12:00	卓球	ピックルボール
13:00～16:00	トランポリン、ラダーゲッター ターゲットゲーム、バグゴ トランボボックス	ファミリーバドミントン



◆2階 研修室・会議室

9:45～	整理券配布 高校生以上 先着 25 名	
10:00～12:15	『体組成測定』 ～カラダの内側をチェック～ STEP1 年齢・性別・身長設定 STEP2 素足で機械に乗る STEP3 測定結果用紙を受け取る	所要時間 5 分

茨木市東保健福祉センター職員による『めざせ理想のボディ！ 体組成測定でまずは今の自分を知らう！！』
 ～測るだけじゃない！理想のボディプランをお伝えします～ 測定後に、推定骨量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル
 筋肉量、体脂肪率など豊富な結果をお渡しできますので、ぜひご参加ください。

《募集1》 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

《募集2》

こども囲碁クラブボランティア指導員

後期(10月～令和8年3月) 15回

土曜日 13:30～15:00

こどもに囲碁を指導いただける方を募集しています。

《募集1》《募集2》詳しくはレッツ事務局まで

うらもご覧ください