



9月は暦の上では秋とはいえ、まだしばらくは残暑が続きそうですが、暑さも和らぎましたら、いよいよ身体を動かすのに最適な「スポーツの秋」の始まりです。夏の間は暑さで思うように身体を動かせなかった方も、これからの季節はその日のご体調に合わせ、ご自身のペースで体力づくりをしていきましょう！

2期の更新期間中ですので、お忘れのないようお申込みください。

新規

【2期スポーツ教室】・【後期ふれあい講座】募集（10月～翌年3月）

- ◆ 受付時間：9:00～16:00 <火曜日除く> ◆ 受付場所：東市民体育館 1階受付
- ◆ 新規申し込み 若干名(先着順) *定員になり次第終了 ◆ 費用：年会費・受講料・登録料等
全 20 回（但し※ミニバスケットボールは 10 月～12 月のみ開催 全 12 回）
- ◎印の教室は、令和 9 年 1 月～3 月はアリーナ工事の為、会場が移動します

一般教室名	活動日・時間	対象	ジュニア教室名	活動日・時間	対象
ボディシェイプ	月 17:30～18:30	一般	空手道	月 19:00～20:00	4 歳～中学生
キックエクササイズ	月 20:00～20:40		ヒップホップダンス (初級)	水 16:30～17:30	小学生
グラップリング	月 20:00～21:30		※ミニバスケットボール	水 18:00～19:30	
やさしい完コピダンス	水 11:45～12:45		卓球★	木 17:30～19:00	小学 4 年～中学生
アロハフラ	水 13:00～14:00		◎バドミントン(経験者)★	金 16:30～18:30	
ピラティス[託児有]	木 9:00～10:00		◎器械体操(初級)★	土 15:15～16:15	小学生
ヨガ木曜	木 19:30～20:30		テニス(小・中学生)★	土 15:45～17:00	小学 3 年～中学生
骨盤スリム	金 19:15～20:15		プレバレエ	土 16:30～17:30	5 歳児～中学生
ウェーブストレッチング 金曜	金 20:20～21:05				
バレトン	土 19:20～20:20				

教室体験 1 回限り 200 円 ★印は見学のみ

ふれあい講座 ニュースポーツ(ボッチャ)

〈全 12 回〉対象：一般【第 1・3 土曜日】 10:45～11:45

おめでとうございます

第 63 回 小学生卓球大会

主 催：茨木市卓球連盟

開催日：令和 8 年 8 月 2 日(日)

場 所：茨木市立市民体育館

- 1 位リーグ 3 位 浜辺 智圭 様
4 位 島崎 朔 様
- 2 位リーグ 1 位 神村 瑛馬 様
2 位 高田 悠生 様
3 位 保惠 清太 様
4 位 西原 拓夢 様
- 3 位リーグ 1 位 柳田 充 様
2 位 池本 有 様

ふれあいスポーツ広場

日 時：9 月 13 日(日) **参加無料**

9:30～11:30

場 所：東市民体育館 3 階アリーナ

対 象：茨木市民(在学・在勤可)

持 ち 物：室内履きシューズ、タオル、飲み物
運動のできる服装 など

常 設：とび箱、鉄棒、トランポピクス

ボッチャ、クロリティー、ラダーゲッター

ファミリーバドミントン

ニュースポーツ：ピックルボール



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 1 8 号

Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980

HP アドレス <https://retscc.com>

Instagram 始めました!!



IBARAKI.EAST.RETS

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 8 年 7 月 28 日～8 月 27 日までにご寄附をいただいた方々

■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様

他に匿名希望の方から 12 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。

レッツの広告宣伝としてトートバッグ
 を作成しました 6 色あります



だれでもディスコ 第2回体験会を開催します！



**11月23日開催の市民スポーツフェスティバル「だれでもディスコ」に向けて
 無料の体験会を開催します！**

10月3日 土曜日 16:30～17:30

東市民体育館2階 体育室

持ち物：室内用シューズ、飲み物

参加無料

★事前申込不要★

8月20日に行われた第1回目の体験会では、62名の方にご参加いただきました。
 キラキラとディスコライトが光る中、楽しく身体を動かして盛り上がりました。
 懐かしいディスコナンバーが、皆さんをお待ちしています！ぜひご参加ください。



《募集》 第11回レッツ杯 小学生シングルスバドミントン大会

主 催：認定 NPO 法人茨木東スポーツクラブ レッツ

日 時：11 月 8 日(日)13:00～17:00

場 所：東市民体育館 3 階アリーナ

内 容：経験年数等で部別し、リーグ戦で試合を行う(参加人数により変更あり)

対 象：市内在住、在学、在クラブの小学生男女 60 名

参加費：300 円

申込み：参加費を添えて 1 階体育館窓口へ 申込締切：10 月 10 日(土)



うらも
 ご覧ください

《ご報告》 レッツ納涼まつり

7 月 31 日(金) 芝生広場(イーストヒーリング)にてレッツ納涼まつりを開催しました。
 177 人の方に参加いただきました。多くの方にご来場いただきありがとうございました。

内容：かき氷、たこせん、ポップコーン、おかし千本引き、スカイクロス、
 サイコロ運試し、スーパーボールすくい

