

せつし がいこくじん

摂津市の外国人のみなさんへ

参加無料(さんかむりょう)!!

いっしょにスポーツしながら交流しましょう!

ひょう なんぱー らん ばしょ ようび じかん
表の No. の欄で場所、曜日、時間がわかります

せつし こくさいこうりゅうきょうかい 30しゅうねんきねんじきょう
~摂津市国際交流協会30周年記念事業~

No.4



親子運動遊び(おやこうどうあそび)
親子(おやこ)でいっしょに遊ぶ

No.1



こどもたいそう マットや跳び箱
(とびばこ)で体操(たいそう)(こどもだけ)

No.2



バレーボール
小学生(しょうがくせい)だけ

No.5, 6, 8



バドミントン おとなもこどももいっしょ



No.3, 7, 10, 13, 19, 22, 23, 24

卓球(たつきゅう) 経験(けいけん)
がなくてもできます(おとな、こども)

No.9, 11, 15, 17, 21



ヨガ
リラックスします(おとなだけ)



No.12, 16

太極拳(たいきょくけん)
中国のたいそうです(おとなだけ)

No.14



健康体操(けんこうたいそう)
たのしい!(おとなだけ)



No.18

ダンス みないつもえがおです(おとなだけ)

No.20



えいご しょしんしゃむけです(おとなだけ)

たいしょう せつし す がいこくじん せつし はたら がいこくじん せつし がっこう い がいこくじん
対象: 摂津市に住んでいる外国人、摂津市で働いている外国人、摂津市の学校に行っている外国人

きぼうしゃ きぼうこ たいざい: がいこくじん さんかじんずう
希望者はQRコードから申し込んでください 定員: 外国人の参加人数は1プログラム5人まで

きかん 2023 ねん 7 がつ 1 にち ~ 2024 ねん 3 がつ 31 にち
期間: 2023年7月1日~2024年3月31日

ふくそう うんどう ふくそう うんどうぐつ ひつよう
服装: 運動ができる服装と運動靴が必要です

バレーボールやバドミントン、卓球の道具は貸します。見学だけでも大丈夫です

うんえい ほうじん たいあわ
運営: NPO法人せつブルーウィングス お問い合わせ: settsusports@gmail.com

各プログラムのカリキュラムと
申し込み(もうしこみ)→



No.	プログラム Programs	ばしょ 場所 Venues	ようび 曜日 Day of the week	じかん 時間 Hours あお 青:やかん 夜間 Blue:Night session
こども おけ 子ども向け for Kids				
1	こども たいそう 子ども体操 Kids Exercise (Floor Exercise & Vault)	べふ しょうがっこう たいいくかん 別府小学校体育館 Befu Elementary School Gym	げつようび 月曜日 Mondays	18:00~20:00
2	たのしい ぼれーぼーる 楽しいバレーボール Kids Volleyball	ました しょうがっこう 味舌小学校 Mashita Elementary School	もくようび 木曜日 Thursdays	18:30~20:00
3	たつきゅう しょうねん しょうじょ あつまれ 卓球少年少女集まれ Kids Table Tennis	こそだて しえんせんたー ゆうぎしつ 子育て支援センター遊戯室 Kosodate Shien Cener Yugishitsu	どようび 土曜日 Saturdays	13:00~15:00
4	おや こうんどう あそび(2さい~みしゅうがくじ) 親子運動遊び(2歳~未就学児) Enjoy Exercise for Kids & Parents (for Preschoolers age 2+)	こそだて しえんせんたー ゆうぎしつ 子育て支援センター遊戯室 Kosodate Shien Cener Yugishitsu	つき1かい にちようび 月1回日曜日 Sunday (once a month)	10:30~12:00
こども&おとな おけ 子ども&大人向け for Kids & Adults				
5	げつよう ぼどみんとん 月曜バドミントン Monday Badminton	こそだて しえんせんたー ゆうぎしつ 子育て支援センター遊戯室 Kosodate Shien Cener Yugishitsu	げつようび 月曜日 Mondays	19:00~21:00 ※じゅう れんしゅう 自由練習 No-instructor
6	すいよう ぼどみんとん 水曜バドミントン Wednesday Badminton	ました しょうがっこう 味舌小学校 Mashita Elementary School	すいようび 水曜日 Wednesdays	19:00~21:00
7	どよう たつきゅう 土曜卓球 Saturday Evening Table Tennis	あじふ たいいくかん、しょうじやく たいいくかん 味生体育館、正雀体育館 Ajifu Gymnasium, Shojaku Gymbasium	どようび 土曜日 Saturdays	13:00~15:00 ※じゅう れんしゅう 自由練習 No-instructor
8	どよう ぼどみんとん 土曜バドミントン Saturday Evening Badminton	あじふ たいいくかん、しょうじやく たいいくかん 味生体育館、正雀体育館 Ajifu Gymnasium, Shojaku Gymbasium	どようび 土曜日 Saturdays	13:00~15:00 ※じゅう れんしゅう 自由練習 No-instructor
おとな おけ 大人向け for Adults				
9	とりかい よがせらびー 鳥飼ヨガセラピー Torikai Yoga Therapy	とりかい たいいくかん 鳥飼体育館 Torikai Gymnasium	げつようび 月曜日 Mondays	13:30~15:00
10	みやけ らーじぼーる たつきゅう 三宅ラージボール卓球 Miyake Large Ball Table Tennis	こそだて しえんせんたー ゆうぎしつ 子育て支援センター遊戯室 Kosodate Shien Cener Yugishitsu	げつようび 月曜日 Mondays	13:00~15:00
11	よが ヨガ Yoga	あいがわ こうみんかん、ました たいいくかん 安威川公民館、味舌体育館 Aigawa Kominkan, Mashita Gymnasium	かようび 火曜日 Tuesdays	10:00~12:00
12	たいきよくけん 太極拳 Taichi	しょうじやく しみんるーむ 正雀市民ルーム Shojaku Civic Room	かようび 火曜日 Tuesdays	13:00~14:30
13	あじふ らーじぼーる たつきゅう 味生ラージボール卓球 Ajifu Large Ball Table Tennis	あじふ たいいくかん 味生体育館 Ajifu Gymnasium	すいようび 水曜日 Wednesdays	13:00~15:00
14	けんこう たいそう 健康体操 Calisthenics	あじふ たいいくかん 味生体育館 Ajifu Gymnasium	すいようび 水曜日 Wednesdays	13:15~14:45
15	やかん よが 夜間ヨガ Evening Yoga	いきいき ふらぎ いきいきプラザ Iki iki plaza	すいようび 水曜日 Wednesdays	19:00~20:30
16	やかん たいきよくけん 夜間太極拳 Evening Taichi	こみゆにてい ふらぎ コミュニティプラザ Community Plaza	すいようび 水曜日 Wednesdays	19:30~20:30
17	みゅーじっく よが ミュージックヨガ Music Yoga	あじふ こうみんかん 味生公民館 Ajifu Kominkan	もくようび 木曜日 Thursdays	10:00~12:00
18	だんす ダンス Dancing	あじふ こうみんかん 味生公民館 Ajifu Kominkan	もくようび 木曜日 Thursdays	13:00~14:30
19	もくよう たつきゅう 木曜卓球 Thursday Table Tennis	こそだて しえんせんたー ゆうぎしつ 子育て支援センター遊戯室 Kosodate Shien Cener Yugishitsu	もくようび 木曜日 Thursdays	13:00~15:00 ※じゅう れんしゅう 自由練習 No-instructor
20	おとな おけ えいご 大人向け英語 English for Adalts	こみゆにていふらぎ コミュニティプラザ Community Plaza	もくようび 木曜日 Thursdays	19:00~19:50
21	き・よーが 氣・ヨーガ Ki-Yoga	なかうち こうみんかん 中内公民館 Nakauchi Kominkan	きんようび 金曜日 Fridays	10:10~11:40
22	しょうじやく らーじぼーる たつきゅう 正雀ラージボール卓球 Shojaku Largeball Table Tennis	しょうじやく たいいくかん 正雀体育館 Shojaku Gymnasium	きんようび 金曜日 Fridays	10:00~12:00
23	とりかい らーじぼーる たつきゅう 鳥飼ラージボール卓球 Torikai Largeball Table Tennis	とりかい たいいくかん 鳥飼体育館 Torikai Gymnasium	きんようび 金曜日 Fridays	13:00~15:00
24	どよう しょんしゃ たつきゅう 土曜初心者卓球 Saturday Beginners Table Tennis	こそだて しえんせんたー ゆうぎしつ 子育て支援センター遊戯室 Kosodate Shien Cener Yugishitsu	どようび 土曜日 Saturdays	13:00~15:00 ※じゅう れんしゅう 自由練習 No-instructor