



大東GTGは、スポーツや健康づくりに関する情報をお届けする情報誌です

## ここが変わりました！！

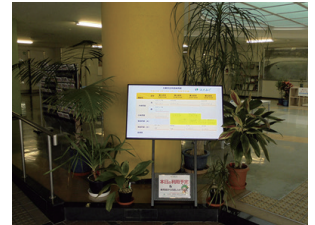
### 花かざりしています♥

来館されるお客さまをお出迎えするために、体育館玄関前に季節のお花の寄せ植え鉢を飾りつけています。  
エントランスには、観葉植物を設置しています。スポーツやレクリエーションの休憩時など、癒しの空間をお楽しみください。



### デジタルサイネージ設置しました！

エントランスホールにデジタルサイネージを設置しました。大きい画面でとても見やすいです！当日の利用確認やイベント案内など、様々な情報を発信していきます。



### キッズスペースができました！

体育館のエントランスに小さいお子さまが遊べるキッズスペースができました！ご兄弟が教室に来られた待ち時間などに、靴を脱いで遊ぶことができます。絵本など随時追加予定です。ぜひご利用ください。



### 「スポみど」玄関マットでお出迎えします☆

私たち一般財団法人大阪スポーツみどり財団はスポーツの普及振興及びみどりの普及啓発を図ることにより、魅力あふれるまちづくりに努めることを目的としています。「スポみど（愛称）」玄関マットと明るいスタッフの笑顔でみなさまをお出迎えします！！



## JTマーヴェラスの選手が教えるバレーボール教室

- 開催日 ■ 平成29年7月22日（土）
- 開催時間 ■ 9時30分～12時00分
- 会場 ■ 大東市立市民体育館 大体育室
- 講師 ■ JTマーヴェラスの選手・監督・コーチ
- 対象 ■ 小・中学生
- 定員 ■ 100名（申込多数の場合は抽選となります）
- 参加料 ■ 1,500円（傷害保険料含む）
- 申込締切 ■ 7月9日（日）必着



詳しくはHPをご覧ください

大東GTG  検索



■ お申し込み・お問合せ ■  
メールフォーム／FAX／TELにて  
大東市立市民体育館「バレーボール教室」係  
〒574-0014 大東市寺川1-20-20  
TEL：072-871-3201 FAX：072-871-3202

## 🐰 特集 あなたの街のトレーニング室

トレッドミルと並び、有酸素運動の定番として馴染みのマシンです。膝への負担が少ないため、トレーニング前のウォーミングアップだけでなく、久しぶりに運動を始める方や高齢者の方の運動にもお勧めです。負荷を自由に調節できるので、はじめのうちは負荷の小さな状態から始めましょう。軽い負荷でも定期的に運動を続けることで、血行促進や心肺機能の向上などが期待できます。

営業時間／午前9時～午後9時（最終受付：午後8時30分）  
休館日／12/29～1/3  
お問合せ／大東市立市民体育館トレーニング室  
〒574-0014 大東市寺川1-20-20 TEL：072-871-3201



今回のマシンは  
フィットネスバイク

大東市立市民体育館  
大東市寺川1-20-20

大東市立テニスコート  
大東市谷川2-9

大東市立龍間運動広場  
龍間ぐりんふいーど  
大東市龍間1981-7

編集・発行：大東GTG（営業時間：9:00～21:00）  
休館日：12月29日～1月3日（通常の土曜日・日曜日は開館）

☎ 072-871-3201



指定管理者：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団  
大東GTGは、Gymnasium（体育館）、Tennis（テニスコート）、Ground（運動広場）の略称です。



UD FONT  
by MORISAWA  
見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

曜日	会場	開催時間	No.	教室名	担当講師	定員	参加費/10回	初回開講日
月	小体育場	12:50~13:50	①	リラックスヨガ	神田	40名	3,300円	6月19日
		17:00~17:50	②	Jr.バトントワリング	立石	20名	3,300円	6月26日
	多目的室(大)	14:15~15:15	③	こころと身体にやさしいヨガ	小山	25名	5,300円	6月19日
		16:30~17:30	④	Jr.ダンス (3歳~小学校低学年)	TAE	30名	3,300円	6月19日
		17:40~18:40	⑤	Jr.ダンス (小学生)	TAE	30名	3,300円	6月19日
		19:30~20:20	⑥	機能改善ヨガ	浅田	25名	5,300円	6月12日
火	多目的室(大)	10:00~11:00	⑦	ボディメイクバレエ	森田	25名	4,000円	6月13日
		11:10~12:00	⑧	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	6月13日
		15:30~16:30	⑨	キッズアートバレエクラス ジュニアC (幼児クラス)	水口	20名	4,000円	6月13日
		16:40~17:40	⑩	キッズアートバレエクラス ジュニアB (初級・中級クラス)	水口	30名	4,000円	6月13日
		17:50~19:20	⑪	キッズアートバレエクラス ジュニアA (上級クラス)	水口	30名	6,000円	6月13日
水	小体育場	10:00~11:00	⑫	リラックスヨガA	神田	50名	3,300円	6月21日
		11:15~12:15	⑬	リラックスヨガB	神田	50名	3,300円	6月21日
	多目的室(大)	13:00~13:50	⑭	リズムダイエット	木村	20名	3,300円	6月21日
		19:15~20:15	⑮	ろっ骨エクササイズ KaQiLa~カキラ~	神田	25名	5,300円	6月21日
木	小体育場	13:00~14:00	⑯	癒しのリラックスストレッチ	巴	25名	3,300円	6月22日
		14:15~15:15	⑰	リズムダイエット	巴	25名	3,300円	6月22日
		19:30~20:15	⑱	ZUMBA	池上	30名	3,300円	6月29日
	多目的室(大)	10:00~11:00	⑲	ボディメイクバレエ	森田	20名	4,000円	6月22日
		11:10~12:00	⑳	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	6月22日
		13:00~13:45	㉑	ZUMBA	田中	25名	3,300円	6月22日
		16:00~17:00	㉒	Jr.バレエ Bクラス (3歳~小学校低学年)	森田	20名	4,000円	6月22日
		17:10~18:10	㉓	Jr.バレエ Aクラス (小学校低学年~)	森田	20名	4,000円	6月22日
18:20~19:50	㉔	Jr.バレエ Sクラス (小学校高学年~) ※許可制	森田	30名	6,000円	6月22日		
金	小体育場	16:00~17:00	㉕	キッズ体操 (3~6歳)	栄徳	20名	3,300円	7月7日
		17:00~18:00	㉖	キッズ体操 (小学1~3年生)	栄徳	20名	3,300円	7月7日
		18:00~19:00	㉗	Jr.チアリーディング 小・中学生クラス	松本	20名	3,300円	7月7日
	多目的室(大)	10:00~10:50	㉘	ラテンエアロ	田中	25名	3,300円	6月23日
		11:00~11:45	㉙	ZUMBA	田中	25名	3,300円	6月23日
		13:00~14:00	㉚	やさしいピラティス	中村	25名	4,000円	6月30日
		16:30~17:30	㉛	Jr.チアリーディング 幼児クラス (小学1年生まで)	松本	20名	3,300円	7月7日
		19:00~20:00	㉜	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	6月23日
		20:10~20:40	㉝	ボディメイクバレエ トウシューズクラス	中才	20名	4,000円	6月23日
土	多目的室(大)	15:30~17:00	㉞	キッズアートバレエクラス クラスA (強化クラス)	水口	20名	6,000円	7月1日

お申し込みについて

詳しい情報は下記問い合わせ先か、ホームページでご確認ください

大東市立市民体育館 072-871-3201

<http://daito-sports.jp/gymnasium/school/>



## はくはく

季節のお弁当レシピをご紹介します

### 新ごぼうのつくねバーグ (約 220kcal/人)

- 1) 袋にお麴を入れてすりこぎ棒で粉々にする
- 2) 新ごぼうと新玉ねぎをみじん切りにする
- 3) 1), 2), と鶏ももミンチとAを混ぜ合わせる
- 4) 油を引いて、フライパンで両面焼く

【材料(4人分)】

鶏ももミンチ	300g	} A
新ごぼう	40g	
新玉ねぎ	120g	
お麴 (おふ)	8g	
白だし	小さじ2	
みりん	小さじ2	
サラダ油	少々	



### そら豆の卵焼き (約 60kcal/人)

- 1) そら豆を湯がいて、粗熱が取れたら粗みじんにする
- 2) 卵をよく溶きほぐして、そら豆とだし醤油を加えて出し巻の形に焼く

【材料(4人分)】

そら豆	2房
卵	2個
だし醤油	大きじ1



管理栄養士 稲葉 恵