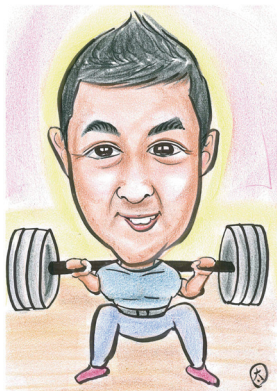


大東 GTG は、スポーツや健康づくりに関する情報をお届けする情報誌です

はじめまして！スポみどです。

大東市立市民体育館
館長 客野 元伸

このたび指定管理者として「大東市立市民体育館」の館長に就任いたします、スポみどの客野元伸です。1974年 大阪堺生まれ、学生時代はバレーボール、水泳、アメフトに取り組み、現在も趣味を“筋トレ”としながら高齢者向けの運動指導を行っております。私たちがこれから管理運営させていただきます大東市立市民体育館、テニスコート、龍間運動広場は、市民の皆様が安全・安心にスポーツや健康づくりに取り組んでいただくための大切な施設です。

私たちは、皆様のスポーツ活動や健康づくりのお役に立てるよう、どなたでも気軽に参加していただける健康講座やイベントをはじめ、トップアスリートを招いてのスポーツ教室なども企画し、地域と市民の皆様に愛される施設をめざします。職員一同、お客様の声に耳を傾け、努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



特集 あなたの街のトレーニング室

春、肌寒さもやわらぎ、身体の動かしやすい季節の到来です
大東 GTG では、市民体育館の中にあるトレーニング室を特集していきます
専門のトレーナーが在中しているうえに安価で使用できる施設なんですよ！
これから、いろいろなマシンをどんどん紹介していきますね♪

使用料	1回券	回数券 (11回券)	定期券 (1ヵ月)
大人	300円	3,000円	3,000円
小学生・中学生・65歳以上	150円	1,500円	1,500円

※大人（高校生以上 65 歳未満）

※初回のみ別途登録料として 400 円必要となります（要予約）

※大東市在住・在学・在勤者以外の方は、使用料 10 割増しとなります

※小・中学生が使用する場合には、保護者の同伴が必要です

★初めてご利用される方は・・・

初回オリエンテーション（毎日／10:00～、14:00～、19:00～）を
ご予約のうえ、ご参加ください
お電話お待ちしております！！



ようこそおねがいします

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
トレッドミル

天候や気温に左右されることなく、いつでも快適に運動ができるウォーキング・ランニングマシンです
スピードも自由に調節可能で、坂道も作ることが出来ます。
全身持久力（スタミナ）向上や、脂肪燃焼に効果があり、
筋トレを行う人にはウォーミングアップとしてもお使い
いただけ、運動を行うすべての人におすすめのマシンです。

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



平成29年度 第1期 開講教室一覧				大東市立市民体育館 スポーツ教室				
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	4月3日
		17:00～17:50	②	Jr.バントワリング	立石	20名	3,300円	4月3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	4月10日
		16:30～17:30	④	Jr.ダンス(3歳～小学校低学年)	TAE	30名	3,300円	4月3日
		17:40～18:40	⑤	Jr.ダンス(小学生)	TAE	30名	3,300円	4月3日
		19:30～20:20	⑥	機能改善ヨガ	浅田	25名	5,300円	4月3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	4月4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	4月4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	4月4日
		16:40～17:40	⑩	キッズアートバレエクラス ジュニアB(初・中級クラス)	水口	30名	4,000円	4月4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	4月4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	4月5日
		11:15～12:15	⑬	リラックスヨガB	神田	50名	3,300円	4月5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	4月5日
木	小体育場	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	4月5日
		13:00～14:00	⑯	癒しのリラックスストレッチ	巴	25名	3,300円	4月6日
		14:15～15:15	⑰	リズムダイエット	巴	25名	3,300円	4月6日
	多目的室(大)	19:30～20:15	⑱	ZUMBA	池上	30名	3,300円	4月6日
		10:00～11:00	⑲	ボディメイクバレエ	森田	20名	4,000円	4月6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	4月6日
		13:00～13:45	㉑	ZUMBA	田中	25名	3,300円	4月6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	4月6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	4月6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	4月6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	4月14日
		17:00～18:00	㉖	キッズ体操(小学1～3年生)	栄徳	20名	3,300円	4月14日
		18:00～19:00	㉗	Jr.チアリーディング(小学生)	松本	20名	3,300円	4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	4月7日
		11:00～11:45	㉙	ZUMBA	田中	25名	3,300円	4月7日
		13:00～14:00	㉚	やさしいピラティス	中村	25名	4,000円	4月7日
		16:30～17:30	㉛	Jr.チアリーディング(4～6歳)	松本	20名	3,300円	4月7日
		19:00～20:00	㉜	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	4月7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	4月7日
		20:10～20:40	㉞	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	4月7日
土	多目的室(大)	15:30～17:00	㉟	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	4月8日

※㉕・㉖のキッズ体操は、講師変更に伴い4月7日(金)に無料体験会を実施します。(教室開始は4月14日からとなります。)

お申し込みについて

平成 29 年 4 月 1 日より、スポーツ教室主催者が(一財)大阪スポーツみどり財団に変更することに伴い、次期教室の申込方法を下記のとおりとさせていただきます。

継続の方は...

現在受講中の方については、3月の教室最終回までに担当講師へ継続される旨をお伝えください。

※4月からの教室の初回参加時に、参加申込書をご記入のうえ参加料をお支払いください。

新規の方は...

4月3日(月)より受付開始(参加費をご持参のうえ大東市立市民体育館へ直接お越しください。)

なお、やむを得ない事情により4月以降継続できなかった教室もありますが、今後さらに新たな教室や事業も企画していく予定ですので何卒ご了承ください。

はくはく

これから各号発行に合わせて、季節のお弁当レシピを連載します♪どうぞお楽しみに!!

- 1) ジャガイモをむき、水にさらす。(アク抜き 10 分程度)
- 2) 鍋に水を加えて火にかけ、柔らかくなるまで湯がき、熱いうちにつぶす。
- 3) ひき肉とみじん切りした玉ねぎを炒めて、塩コショウして2のジャガイモと混ぜる
- 4) コロッケの具の真ん中にクリームチーズをいれ、小麦粉→卵→パン粉をつけて 170℃で表面に焼き目がつくまで揚げる。

【材料(4人分)】

新ジャガイモ 4 個
牛ひき肉 80 g
新玉ねぎ 1/2 個
サラダ油 大さじ 1
塩コショウ 少々
クリームチーズ 50 g
揚げ油 適量

コロコロチーズコロッケと合わせて、
新キャベツと塩こぶのサラダ
ふきのおにぎり
もオススメです!



春のコロコロチーズコロッケ
(約 592kcal/1個)



管理栄養士 稲葉 恵