

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



大東市立テニスコートで ジュニアテニススクールが始まります！

11月より大東市立テニスコートにて『ジュニアテニススクール』を開講します！
テニス未経験のお子様から経験者のお子様まで、それぞれのレベルに合わせた
プログラムとなっているので楽しく続けられます★
初回は無料体験ができるので、お気軽にお越しください！

『大東市立テニスコート ジュニアテニススクール』

場 所：大東市立テニスコート

開催日：毎週火・金曜日

10月26日(金)・10月30日(火) 無料体験会実施！

キッズ(未就学児)		テニスの基本的な動作や運動能力を身につけます
曜日	時間(60分)	料金
火・金曜日	15:40～16:40	4,800円/1期・4回
ジュニア① (小学校低学年)		基本のショットを覚え、テニスの楽しさを体験します
曜日	時間(60分)	料金
火・金曜日	16:50～17:50	4,800円/1期・4回
ジュニア② (小学校高学年)		ゲームなどを取り入れ、スキルアップを目指します
曜日	時間(60分)	料金
火・金曜日	18:00～19:00	4,800円/1期・4回

いっしょにテニスをはじめよう！



★入会特典★
11月にご入会
いただくと…
入会金 **0** 円！

※入会金3,000円(初回のみ)

スクスクのっぽくんカップ



- ★試合経験を積みたい
- ★自分のプレーを見直したい
- ★仲間づくりがしたい

など、テニスに真剣に向き合う子どもたちを応援するプログラムです。
試合経験の少ない大会初心者や、
たくさん試合をしたいお子さまにぴったりです！
「スポ人」ホームページよりお気軽にエントリーしてください♪

大東・開催予定日

2018年 9月30日(日) 2019年 2月 9日(土)
12月22日(土) 3月16日(土)

お申込み <https://www.spoj.in.com/>



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
龍間ぐりーんふいーると
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

スポーツ教室 in 大東市立市民体育館

市民体育館で開講しているスポーツ教室を紹介するコーナーです。
今回はお子様向けの教室を掲載しています。
初回は無料体験を受けることができますので、お気軽にお越しください！（事前予約制）



Jr. バトントワリング

初心者・経験者・男女問わず、4歳から12歳まで募集しています。
バトントワリングを通じて、柔軟性・リズム感・集中力を養い、
バトンの技術だけでなく協調性や表現力を育みます。

見学、体験も随時受付けております。

- 日程 ■ 毎週月曜日
- 時間 ■ 17:00～17:50
- 会場 ■ 小体育室
- 講師 ■ 立石 ゆかり 先生
- 定員 ■ 20名
- 受講料 ■ 3,300円／1期（10回）



ガンバ大阪サッカースクール

ガンバ大阪公認のスクールコーチによるサッカースクールです。
サッカーの基礎から技術向上まで本格的に指導します。
また、協調性やマナー、集中力も身に付きます。
スクールは室内で行うため天候に左右されることなく
サッカーができるのも魅力的です★



- 日程 ■ 毎週火曜日
- 会場 ■ 大体育室
- 講師 ■ ガンバ大阪サッカースクールコーチ
- 定員 ■ 各20名
- 受講料 ■ 5,200円(クラスⅠ・Ⅱ) 6,480円(クラスⅢ・Ⅳ)／月4回
- クラス ■
Ⅰ・Ⅱ 16:40～17:40 4歳～小学校2年生
Ⅲ 17:50～19:05 小学校3・4年生
Ⅳ 19:15～20:30 小学校5・6年生



キッズ体操（小学1年生～3年生）

運動が好きな子も！苦手な子も！是非ご参加ください★
楽しみながら運動することで苦手を克服し、
身体能力の向上をめざしましょう♪

- 日程 ■ 毎週金曜日
- 時間 ■ 16:45～17:45
- 会場 ■ 小体育室
- 講師 ■ 二宮 安奈 先生
- 定員 ■ 20名
- 受講料 ■ 3,300円／1期（10回）

★裏面の教室一覧もご覧ください★

お申込み・お問合せについて・・・

無料体験のご予約、ご質問などについては
下記にお問合せください。

大東市立市民体育館 072-871-3201



大東 GTG ホームページ

大東市体育施設
Facebook ページ



イベント案内や最新情報をいち早くお届け★

みんなでスポーツを楽しもう!

第38回 大東スポーツカーニバル 開催!

平成30年10月8日(月)祝

大運動会

徒競走 綱引き 玉入れ ドッジビー
長なわとび 大玉ころがし パン食い競争

時間 午前9時～午後3時

場所 大東市立市民体育館
四条中学校体育館

体力測定

握力 上体おこし
長座体前屈 急歩 など

健康測定

体組成 骨密度
血管年齢 脳年齢



模擬店や健康朝市
遊びコーナーもあるよ!

詳しい内容・お問い合わせはこちらまで →

大東市体育協会事務局 番 072-871-9376
ホームページ <http://www.daito-taikyo.jp/>

🐰 特集 あなたの街のトレーニング室

ウェイトトレーニング“BIG3”の1つ、ベンチプレスを行うためのラックです。
バーベル落下防止用の安全スタンドがついているので、
一人でも限界までトレーニングを行うことができます。
(高重量を扱う際は、補助パートナーと一緒に使用してください)
大胸筋(胸板)をメインに、三角筋(肩)、上腕三頭筋(二の腕)も鍛えられ、
たくましい身体を作ることができます。



今回のマシンは
ベンチプレス

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

- ①仰向けになり、肩幅の1.5倍の広さでバーベルを握ります。
- ②(床に対して垂直方向へ)上下運動を行います。
※みそおちの少し上に軽く触れる位置と高さ
にバーベルを下ろしましょう。

🍴 はくはく 公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

さんまの竜田揚げ(約320kcal/人)

- (1) さんまの開きは食べやすい大きさに切り、Aに30分間漬ける
- (2) さんまの水気をキッチンペーパーで拭き取る
- (3) さんまに片栗粉をつけて、揚げ油で揚げる

【材料(4人分)】

さんまの開き	4尾
生姜のすりおろし	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量



【サイドメニュー】

菊菜の卵焼き(約70kcal/人)
長芋と柴漬けの海苔巻き(約30kcal/1切れ)

※調理方法は、「はくはく」
ホームページをご覧ください。



管理栄養士 稲葉 恵



大東市立市民体育館 スポーツ教室

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

平成30年度 第3期 開講教室一覧

※各教室によって休講日は異なります

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/10回	第3期 開講日 (10回)
月	小体育室	12:50~13:50	リラックスヨガ	神山	40名	3,300円	10/29~2019.1/14
		17:00~17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	3,300円	10/1~12/10
	多目的室(大)	10:00~11:00	からだイキキ太極拳	武隈	20名	5,300円	10/1~12/10
		11:10~12:00	親子リトミック (1歳半~3歳程度)	富田	15組	500円 (1回)	7/23 8/10.27 9/3.10 10/1
		16:30~17:30	Jr.ダンス (3歳~小学校低学年)	山口	30名	3,300円	10/15~2019.1/7
		17:40~18:40	Jr.ダンス (小学生)	山口	30名	3,300円	10/15~2019.1/7
	19:30~20:20	古典ヨガ	浅田	25名	5,300円	10/1~12/10	
火	多目的室(大)	10:00~11:00	ボディメイクバレエ	森田	25名	4,000円	9/11~11/13
		11:10~12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	9/11~11/13
		15:30~16:30	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	8/28~11/6
		16:30~17:30	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	8/28~11/6
		17:30~19:00	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	8/28~11/6
	19:00~20:30	ジュニア アートバレエクラス (中高生クラス)	水口	30名	6,000円	8/28~11/6	
会議室	19:30~20:30	リンパマッサージ&コアピラティス	中村	20名	6,000円	9/11~11/13	
水	小体育室	10:00~11:00	リラックスヨガA	神山	50名	3,300円	9/19~11/21
		11:15~12:15	リラックスヨガB	神山	50名	3,300円	9/19~11/21
	多目的室(大)	13:00~13:50	リズムダイエット	木村	20名	3,300円	8/29~10/31
		14:00~14:45	NEW! カーディオキック	木村	25名	4,000円	9/5~11/14
		19:15~20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	10/3~12/12
木	小体育室	13:00~14:00	癒しのリラックスストレッチ	巴	25名	3,300円	9/13~11/15
		14:15~15:15	リズムダイエット	巴	25名	3,300円	9/13~11/15
		19:30~20:15	ZUMBA	池上	30名	3,300円	10/4~12/6
	多目的室(大)	10:00~11:00	ボディメイクバレエ	森田	20名	4,000円	9/20~11/22
		11:10~12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	9/20~11/22
		13:00~13:45	ZUMBA	湯浅	25名	3,300円	9/20~11/22
		16:00~17:00	Jr.バレエ Bクラス (3歳~小学校低学年)	森田	20名	4,000円	9/20~11/22
		17:10~18:10	Jr.バレエ Aクラス (小学校低学年~)	森田	20名	4,000円	9/20~11/22
		18:20~19:50	Jr.バレエ Sクラス (小学校高学年~) ※許可制	森田	30名	6,000円	9/20~11/22
	金	小体育室	15:45~16:45	キッズ体操 (3~6歳)	二宮	10名	3,300円
16:45~17:45			キッズ体操 (小学1~3年生)	二宮	20名	3,300円	9/28~12/14
17:45~18:45			Jr.チアリーディング 中級クラス (小学校低学年)	松本	20名	4,000円	10/5~12/21
19:00~20:00			Jr.チアリーディング 小学校高学年・中学生	松本	20名	4,000円	10/5~12/21
多目的室(大)		10:00~10:50	シェイプアップエアロ	岩崎	25名	3,300円	9/28~12/7
		11:00~11:45	ZUMBA	岩崎	25名	3,300円	9/28~12/7
		13:00~14:00	リンパマッサージ&コアピラティス	中村	20名	6,000円	9/28~12/7
		16:30~17:30	Jr.チアリーディング 幼児クラス (3~6歳)	松本	20名	4,000円	10/5~12/21
		19:00~20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	9/21~11/30
		20:10~20:40	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	9/21~11/30
土	多目的室(大)	9:45~10:30	NEW! カーディオキック	木村	25名	4,000円	9/1~11/24
		15:30~17:00	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	10/13~1/5

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/4回	開講日
火	大体育室	16:40~17:40	ガンバ大阪サッカースクール(4歳~小学校2年生)	ガンバ大阪 スクールコーチ	20名	5,200円	毎週火曜日 詳しい内容はお問合せもしくは 別途チラシをご覧ください。
		17:50~19:05	ガンバ大阪サッカースクール(小学校3・4年生)		20名	6,480円	
		19:15~20:30	ガンバ大阪サッカースクール(小学校5・6年生)		20名	6,480円	

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/4回	開講日
木	大体育室	16:30~17:50	大阪エヴェッサバスケットボールスクール (小学生・初級者)	大阪エヴェッサ バスケットボール スクールコーチ	20名	6,480円	毎週木曜日 詳しい内容はお問合せもしくは 別途チラシをご覧ください。
		18:00~19:20	大阪エヴェッサバスケットボールスクール (小学生・中級者)		20名	6,480円	
		19:30~20:50	大阪エヴェッサバスケットボールスクール (中学生)		20名	6,480円	

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下さい。

大東市立市民体育館

072-871-3201

