



大東GTG

Daito Gymnasium Tennis Ground

FREE
2018
Vol.8

2018年12月15日発行

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

冬こそスポーツ！健康づくり特集号

市民体育館では、様々なジャンルの教室を随時開講しています。
今回は健康づくり特集号と題して、健康づくりに関する教室やイベントをご紹介します。

大東市スポーツ施設3館連携事業

健康意識向上講座

運動不足解消などにおすすめ！

この講座では、「健康」にまつわるお話や、日々の運動不足を解消するためのエクササイズを皆様と一っしょに行います。
この機会に日々の運動不足を解消しましょう！

＜みんなで健康＞

2019年2月16日(土)
10:00~11:00

【場 所】大東市立市民体育館 会議室
【費 用】無料
【定 員】20名(先着順)
【申 込】市民体育館受付、電話、FAXにて受付



「スマイルサポート券」
が利用できます！



1歳半～3歳まで
親子で参加いただけます！

おやこでなかよく♪ 親子リトミック教室

リトミックでは、音楽に合わせて身体を動かしたり、リズム遊びをすることで、表現力や感性をはぐくみます。

【日 程】隔週月曜日(詳細は右記HPをご覧ください)
【場 所】大東市立市民体育館 多目的室(大)
【費 用】1回500円(子育てワクワク券利用可)
【定 員】15組
【申 込】開講日前日までに市民体育館にお電話ください



親子リトミックのご案内

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
龍間ぐりんふーるど
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
良質なユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

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。

今回は身体のコア（体幹）を使ったエクササイズを行う教室をピックアップしています！

内側から身体を温めて、寒さに負けない健康な身体を目指しましょう♪

リラックスヨガ

柔軟性の向上や心身のリラックスを目的としたプログラムです。
リラックスする事で余分な緊張を取り除き、心も身体もスッキリ！
身体を徐々に慣らしながら体温を上昇させていくので、
初めての方や柔軟性に自信のない方にも安心してご参加いただけます。

- 日程 ■ 毎週月・水曜日 ■ 時間 ■ (月) 12:50~13:50
- 会場 ■ 小体育室 (水) ヨガA 10:00~11:00
- 講師 ■ 神山 佳野 先生 ヨガB 11:15~12:15
- 定員 ■ (月)40名 (水)各50名
- 受講料 ■ 3,300円(1期/10回)



リンパマッサージ&コアピラティス

ストレッチボールでコロコロほぐして気持ちよくマッサージ。
誰でも簡単、ストレッチボールに寝そべるだけで肩甲骨周囲がほぐれて、
お悩みの肩コリもスッキリ！レッスン後はふわふわと身体が驚くほど軽くなり、
1日の疲れから解放されリフレッシュ。
気になるポッコリ下腹部も一緒に引き締めていきましょう。

- 日程 ■ 毎週火・金曜日 ■ 時間 ■ (火) 19:30~20:30
- 会場 ■ (火)会議室 (金)多目的室(大) (金)13:00~14:00
- 講師 ■ 中村 真由美 先生
- 定員 ■ (火)20名 (金)25名
- 受講料 ■ 6,000円(1期/10回)



からだイキイキ太極拳

ゆっくり呼吸をしながら身体を動かします。
続けていくうちに筋力や体力がUPし、
バランス感覚も磨くことができます。
さらに深い呼吸を繰り返すことで身体も心もリラックスできます。

- 日程 ■ 毎週月曜日
- 時間 ■ 10:00~11:00
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 講師 ■ 武隈 美栄子 先生
- 定員 ■ 20名
- 受講料 ■ 5,300円(1期/10回)



カーディオキック

音楽に合わせてリズムカルにからだを動かします。
パンチやキックを組み合わせた脂肪燃焼率の高いエクササイズです。
からだをたくさん動かすのでストレス発散にもなります。
男性も女性もご参加いただけます！お気軽にお越しください。

- 日程 ■ 毎週水・土曜日
- 時間 ■ (水) 14:00~14:45
- 会場 ■ (土) 9:45~10:30
- 講師 ■ 多目的室(大)
- 定員 ■ 木村 陽子 先生
- 定員 ■ 25名
- 受講料 ■ 4,000円(1期/10回)



★裏面の教室一覧もご覧ください★

大東市体育施設 公式 Facebook ページ

イベント案内や最新情報を随時更新します★



トレイルランニング教室を開催しました！



10/20(土)、11/3(土)、11/10(土)の3日程で、
トレイルランニング教室を開催しました♪
講師を務めてくださったのは、現役アスリートの
岩崎 勉(いわさき つとむ)選手！
レースでの体験談を交えながら、山道を走るためのテクニックを
たくさん伝授してくださいました。



秋の生駒山地を走りました



岩崎選手の指導にも熱が入ります！



秋景色をバックに記念撮影

トレイルランニング教室は、2019年の春にも開催を予定しております。
詳細が決まり次第、HPでお知らせいたします！ご期待ください♪



特集

あなたの街のトレーニング室

ロータリートーソは、腹斜筋(左右の脇腹)を鍛えるマシンです。
腹斜筋を鍛えると、体幹の安定性がアップし、
上半身のねじり動作も力強くなります。
また、腹斜筋には内臓を正常な位置で安定させる役割もあります。
鍛えることで内臓への負担が軽減され、ぽっこりお腹も解消♪
ウエストにくびれも出てきます！
トレーニングや健康づくり、ダイエットなどにご愛用ください😊

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
ロータリートーソ



いぱくいぱく

公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

鯛とほうれん草のコロッケ(約300kcal/人)

- (1) 鯛に塩をして焼き、皮をはずして身をほぐす
- (2) ほうれん草をさっと茹でて水切りをする
- (3) (2)を1cmの長さに切り、バターで炒める
- (4) (1)、(3)と厚揚げとマヨネーズを混ぜて12等分にして丸める
- (5) (4)を薄力粉→卵→パン粉の順につける
- (6) (5)を180℃で揚げてケチャップを添える

【サイドメニュー】

大根のグラタン(約60kcal/人)
かぼちゃサンド(約290kcal/人)



【材料(4人分)】

鯛(切身)	4尾
塩	少々
ほうれん草	160g(1/2束)
バター	大さじ1
厚揚げ	200g
マヨネーズ	15g
薄力粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ケチャップ	適量



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4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4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	2,310円(7回)	1/28～3/25(7回)
		17:00～17:50	Jr.バントフリング	立石	20名	2,970円(9回)	1/7～3/18(9回)
	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	12/17～3/25
		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)	10/15.29 11/12.26 12/10.17
		16:30～17:30	Jr.ダンス (3歳～小学校低学年)	山口	30名	2,640円(8回)	1/21～3/25(8回)
		17:40～18:40	Jr.ダンス (小学生)	山口	30名	2,640円(8回)	1/21～3/25(8回)
		19:30～20:20	古典ヨガ	浅田	25名	5,300円	12/17～3/18
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	11/27～2/19
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	11/27～2/19
		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	11/13～1/22
		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	11/13～1/22
		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	11/13～1/22
		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	11/13～1/22
	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	11/20～2/5
水	小体育室	10:00～11:00	リラックスヨガA	神山	50名	3,300円	12/5～2/27
		11:15～12:15	リラックスヨガB	神山	50名	3,300円	12/5～2/27
	多目的室 (大)	13:00～13:50	リズムダイエット	木村	20名	3,300円	11/7～1/16
		14:00～14:45	カーディオキック	木村	25名	4,000円	11/21～1/30
		19:15～20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	1/9～3/13
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	11/22～2/14
		14:15～15:15	リズムダイエット	巴	25名	3,300円	11/22～2/14
		19:30～20:15	ZUMBA	池上	30名	3,300円	12/13～2/28
	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	12/6～2/21
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	12/6～2/21
		13:00～13:45	ZUMBA	湯浅	25名	3,300円	11/29～2/14
		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	12/6～2/21
		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	12/6～2/21
		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	12/6～2/21
金	小体育室	15:45～16:45	キッズ体操 (3～6歳)	二宮	10名	3,300円	12/21～3/1
		16:45～17:45	キッズ体操 (小学1～3年生)	二宮	20名	3,300円	12/21～3/1
		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	1/11～3/22
		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	1/11～3/22
	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	12/21～2/22
		11:00～11:45	ZUMBA	岩崎	25名	3,300円	12/21～2/22
		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	12/14～2/22
		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	1/11～3/22
		19:00～20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	12/7～2/15
		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	12/7～2/15
土	多目的室(大)	9:45～10:30	カーディオキック	木村	25名	4,000円	12/1～2/9
		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	1/12～3/23

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	

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・金	大東市立 テニスコート	15:40～16:40	NEW!ジュニアテニススクール(4歳～未就学児)	日本スポーツ 協会公認上 級コーチ	10名	4,800円	毎週火・金曜日 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。
		16:50～17:50	NEW!ジュニアテニススクール(小学校低学年)		10名	4,800円	
		18:00～19:00	NEW!ジュニアテニススクール(小学校高学年)		10名	4,800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



主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団