



大東GTG

Daito Gymnasium Tennis Ground

FREE
2018
Vol.9

2019年3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

桜前線真っ只中♪ 春のイベント大特集号！

ポカポカと暖かい季節がやってきました♪
今回は、この春に開催するイベントをご紹介します！
桜のきれいな季節に、春ならではの楽しいイベントが盛りだくさんです(^_^)

～生駒縦走路をめぐる～トレイルランニング教室

今年の春も、生駒縦走路で「トレイルランニング教室」を開催します！
昨年から始まったこの教室には、初心者から経験者まで様々な方が参加されています。
講師はトレイルランニングの現役アスリート、岩崎 勉（いわさき つとむ）選手。
豊富なレース経験をもとにした丁寧な指導を受けることができますので、レベルアップを目指す方はもちろん、
初めての方にも安心してご参加いただけます♪



【日時】4/13(土)、5/11(土)、5/25(土) ※いずれも9:00～13:30を予定
生駒縦走コースを3回に分けて走ります！

※詳しい内容はホームページまたは大東市立市民体育館(072-871-3201)までお電話ください♪

季節の花を楽しむ寄せ植え教室

春の草花を
使います



はじめてでも簡単にできる寄せ植えを作成します
出来た作品はお持ち帰りいただけます！
おうちの玄関やお庭の花飾りにいかがですか😊



日 時	4/23(火) 13:30～14:30
会 場	大東市立市民体育館 会議室
参 加 費	1,000円(材料費込) ※参加費は当日お支払いいただけます
定 員	先着25名(1名につき1鉢)

持ちもの	寄せ植えお持ち帰り用の袋
お申込み	市民体育館窓口・電話・FAXにて受付 ※窓口・FAXの方は裏面の申し込み用紙に 必要事項をご記入ください。

道具はお貸しします。お気軽にご参加ください！

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。



スポーツ教室 in 大東市立市民体育館

市民体育館では、お子様向けのスポーツ教室を開講しています。
いろいろな種類の教室がありますが、今回は3教室を掲載しています。
新学年に新しいスポーツをはじめてみませんか♪

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。



- 日程 ■ 毎週火曜日 ■ 会場 ■ 大体育室(北)
- 講師 ■ ガンバ大阪サッカースクールコーチ
- 定員 ■ 各20名
- 回数 ■ 4回/1期×12期
- 受講料 ■ 5,200円(クラスⅠ・Ⅱ) 6,480円(クラスⅢ・Ⅳ)/1期(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



大阪エヴェッサ バスケットボールスクール (小学1年生~中学生)

プロのバスケットボールチーム「大阪エヴェッサ」のスクールコーチによるバスケットボール教室です。
初めてボールを触るお子様から、バスケ部に所属しているお子様まで様々な生徒が在籍しています。

- 日程 ■ 毎週木曜日
- 会場 ■ 大体育室(北)
- 講師 ■ 大阪エヴェッサバスケットボールスクールコーチ
- 回数 ■ 4回/1期×12期
- 定員 ■ 各20名
- 受講料 ■ 各6,480円/1期(4回)
- クラス ■
 - Ⅰ 16:30 ~ 17:50 小学校初級者
 - Ⅱ 18:00 ~ 19:20 小学校中級者
 - Ⅲ 19:30 ~ 20:50 中学生以上



Jr. ダンス

簡単なストレッチから始めて、アップ、リズムトレーニング、振り付けと、
すべて、分かりやすく基礎練習から丁寧に行っていきます。
子供達に、ダンスの楽しさをお届けします。

- 日程 ■ 毎週月曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 時間 ■ (4歳~小学生初級者) 16:30~17:20
(小学生中級者) 17:30~18:20
- 講師 ■ 山口 久美子 先生
- 定員 ■ 各30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★



「龍間ぐりーんふいーるど」をご存知ですか？

大東市立龍間運動広場(通称：龍間ぐりーんふいーるど)は、生駒山の金剛生駒紀泉国定公園内に位置する多目的グラウンドです。観覧席・スコアボード・ナイター設備が完備しており、野球(硬式・軟式)やソフトボールチームなど、多くの方にご利用いただいています。予約方法など、詳細は大東GTGホームページをご覧ください♪



特集

あなたの街のトレーニング室

アーム・クロスは大胸筋(胸の筋肉)を鍛えるマシンです。大胸筋は身体の中でも大きな筋肉に分類され、トレーニングによって身体つきがたくましくなっていくのが目に見えて実感できます。また、身体の筋肉量が増えることで代謝が良くなり、健康にも良い効果を与えます。ベンチプレスなどのフリーウェイト種目よりも重りのコントロールがしやすく、初心者の方にも安心して使用いただけます。

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
アーム・クロス



はくはく

公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

桜えびと新じゃがいものかき揚げ(約350kcal/人)

- (1) 新じゃがいもを細切りにする。10分間、水につけてあく抜きをし、水気を切る
- (2) 桜えびと(1)を混ぜる
- (3) Aの中に(2)を混ぜて、揚げ油で揚げる



※調理方法は、ホームページの「はくはく」をご覧ください。

【材料(4人分)】

桜えび	40g
新じゃがいも	120g
かき揚げの生地	160g (A)
揚げ油	適量

くかき揚げの生地の作り方>

薄力粉	60g
炭酸水	90cc
マヨネーズ	10g

※炭酸水は冷たいものを使うとカラッと揚がる



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31年度 第1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1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	4,000円	4/1～6/17
		17:00～17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	4,000円	4/1～6/17
	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	4/1～6/24
		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)	4/1.15 5/13.20 6/3.17
		16:30～17:20	Jr.ダンス(4歳～小学生初級者)	山口	30名	4,000円	4/8～6/24
		17:30～18:20	Jr.ダンス(小学生中級者)	山口	30名	4,000円	4/8～6/24
		19:30～20:20	古典ヨガ	浅田	25名	5,300円	4/1～6/17
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	4/9～6/18
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	4/9～6/18
		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	4/2～6/11
		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	4/2～6/11
		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	4/2～6/11
		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	4/2～6/11
	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	4/9～6/18
水	小体育室	10:00～11:00	リラックスヨガA	神山	50名	4,000円	4/3～6/12
		11:15～12:15	リラックスヨガB	神山	50名	4,000円	4/3～6/12
	多目的室(大)	13:00～13:50	リズムダイエット	木村	20名	4,000円	4/3～6/12
		14:00～14:45	カーディオキック	木村	25名	4,000円	4/3～6/12
		19:15～20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	4/3～6/12
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	4,000円	4/4～6/13
		14:15～15:15	リズムダイエット	巴	25名	4,000円	4/4～6/13
		19:30～20:15	ZUMBA	池上	30名	4,000円	4/4～6/13
	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	4/11～6/27
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	4/11～6/27
		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	4/11～6/27
		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	4/11～6/27
		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	4/11～6/27
金	小体育室	16:00～17:00	キッズ体操(3～6歳)	二宮	15名	4,000円	4/5～6/14
		17:00～18:00	キッズ体操(小学1～3年生)	二宮	20名	4,000円	4/5～6/14
		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	4/5～6/28
	多目的室(大)	10:00～10:50	シェイプアップエアロ	岩崎	25名	4,000円	4/5～6/14
		11:00～11:45	ZUMBA	岩崎	25名	4,000円	4/5～6/14
		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	4/12～6/21
		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	4/5～6/28
		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	4/5～6/28
		19:00～20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	4/5～6/21
		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	4/5～6/21
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	4/6～6/15
		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	4/6～6/29

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	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	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	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

