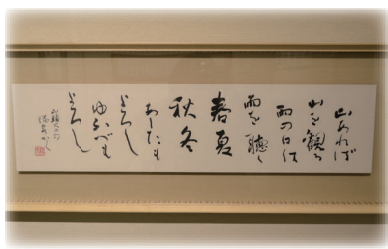




文化教室がはじまります！

10月より、市民体育館にて『生花教室』・『書道教室』・『パッチワーク教室』がはじまります！
趣味の一環としても楽しむことができ、ご自身のスキルアップにもなります♪
詳細は下記に記載しておりますのでご覧ください。

おとなの書道教室 10月1日(火)開講！



美しい手書き文字を書いてみませんか。
初めての方も気軽に始められる教室で、丁寧な指導を行います。
経験のある方はさらに専門的な勉強ができます。
師範資格の取得も可能です。

【日 時】 火曜日クラス 14:00～15:30
※12/10のみ 15:30～17:00
水曜日クラス 19:00～20:30
【会 場】 会議室 【定 員】 各 15 名
【講 師】 竹内 緑泉 先生(日展作家、読売書法会理事)
【参加費】 各 4,200 円/月 3 回(教材費別)
【持ち物】 書道セット(あれば)

資格取得
できます



初回体験は
受講料無料

やさしいいけばな教室 10月5日(土)開講！



初心者・経験者問わず、どなたでも楽しくご参加いただけます。
花や枝の「いいな」「綺麗だな」と思ったところをいけていくので
心が癒され元気になります♪
道具は準備しますので、手ぶらで気軽にご参加ください。

【日 時】 第1・3土曜日 10:00～11:30
【会 場】 会議室 【定 員】 各 15 名
【講 師】 南中 仁美 先生
(だいたう人材問屋 登録団体「なでしこの会」)
【参加費】 5,000 円/月 2 回(材料費・傷害保険料含む)
【持ち物】 お持ち帰り用の袋
※初回体験の際、1,100 円(お花代)が必要です。

パッチワーク教室 10月10日(木)開講！



パッチワークキットを使用し、かばんやポーチ
などの小物、大物まで幅広く作成します。
初心者の方大歓迎！1からていねいに教えます。

【日 時】 第2・4木曜日 14:00～16:00
※3/27のみ金曜日
【会 場】 会議室 【定 員】 各 10 名
【講 師】 宮本 明美 先生(日本手芸普及協会パッチワーク指導員)
【参加費】 1,000 円/1 回(材料費別)
【持ち物】 裁縫セット
※初回体験の際、1,000 円(材料代)が必要です。

資格取得
できます

受講生募集！

大東市立市民体育館窓口・電話・FAXにて受付します。各教室、**受講希望日の前日**までにご予約ください。
※いけばな教室のみ、8日前(前週の金曜日)の19時までにご予約ください。

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

市民体育館では、ヨガやピラティスなどたくさんの教室を開講しております。
トレーニングの前後や合間にも効果的です！目的やお悩みに合わせてご利用ください。

ボディメイクバレエ

初心者から経験者の方まで、どなたでも受講可能です。
身体の軸を整えて、はじめにゆっくりストレッチをしてから、
バーとフロアでレッスンします。
男性の方のご参加もお待ちしております。



- 日程 ■ 毎週火・木・金曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 時間 ■ (火・木) 10:00~11:00
(金) 19:00~20:00
- 講師 ■ (火・木) 森田 綾 先生
(金) 中才 貴恵 先生
- 定員 ■ (火) 25名 (木・金) 20名
- 受講料 ■ 各4,000円(1期/10回)

癒しのリラックスストレッチ

癒しの音楽に合わせてしっかりと呼吸をしながら
身体の芯を意識し、無理なく少しずつしなやかで
美しい身体になりましょう！心も身体も癒されます♪



- 日程 ■ 毎週木曜日
- 会場 ■ 小体育室
- 時間 ■ 13:00~14:00
- 講師 ■ 巴 昌子 先生
- 定員 ■ 各25名
- 受講料 ■ 4,000円(1期/10回)

シェイプアップエアロ

脂肪燃焼や体力の維持向上を目的としたプログラムです。
音楽に合わせてながらエアロビクスの
シンプルなステップを行いますので、
初めての方にも安心してご参加いただけます。



- 日程 ■ 毎週金曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 時間 ■ 10:00~10:50
- 講師 ■ 岩崎 保 先生
- 定員 ■ 25名
- 受講料 ■ 4,000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
肩甲骨周りがほぐれて、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ます。



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



特集

あなたの街のトレーニング室

ローワーバックは、主に腰の「脊柱起立筋」を鍛えるマシンです。
この筋肉をトレーニングすることで、腰痛予防や
きれいな姿勢維持に効果があります。
自然に猫背になってしまう方や、腰痛にお悩みの方にオススメです。

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
ローワーバック



大東 GTG の最新情報をお届け中

スポーツ教室の詳しい内容は公式HPをご覧ください。
Facebookでは教室の風景も
随時掲載しておりますのでご覧ください！

大東 GTG
公式ページ



f 公式
Facebook



床の改修工事を実施しました★

市民体育館では、皆様に快適にご利用いただけるよう、7/29(月)～8/16(金)の期間で、大体育室において床の改修工事を行いました。
傷やへこみがなくなり、つやつやの床となりました。
きれいな状態を維持できるように努めてまいります！



大東市立テニスコート 個人開放を開始します！

10月より、市立テニスコートの個人開放を実施します。

該当日時において、現地受付（登録・予約不要）でご利用が可能です。

テニス普及のきっかけとして、どなたでもお使いいただけることを目的としています。

延長利用や少人数のご利用の際にも、予約不要でお気軽にご利用できます！

※開放日時は毎月異なります。広報だいとう各号、大東 GTG ホームページでご確認ください。

- 日時： 10月 7日(月) ①13時～15時 ②15時～17時 ③17時～19時
10月 21日(月) ①13時～15時 ②15時～17時 ③17時～19時
10月 28日(月) ①13時～15時 ②15時～17時 ③17時～19時

■場所： 大東市立テニスコート（B・Cコート）

■定員： 希望者が多い場合はくじ引き

■利用料： ①～③各 300円 / 1人

■その他： 事前予約不可・当日、現地にて受付



靴とウェアがあれば
手ぶらでテニスができます！

～レンタル・物販（テニスコート事務所にて貸出販売）～

レンタル用品



レンタルラケット(硬式用)
1時間 200円(税込)

物販販売



(青・黄・ピンク・黒)

グリップテープ
各300円(税込)



フォート(2個) セントジェームス(4個)



テニスボール(硬式)
800円(税込)



いばくいばく

公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

秋魚のカレー焼き(約 320kcal/人)

- (1) 真サバを骨抜きしてから、塩を馴染ませ 30 分寝かせた後
キッチンペーパーで水気を取る。
フライパンにごま油をひき、真サバの両面にカレー粉と小麦粉を
付けて焼く。

Side Menu

秋野菜のグラタン(約 85kcal/人)

大豆のおにぎり(約 150kcal/人)



【材料(4人分)】

真サバ・・・4切れ
塩・・・・・・少々
カレー粉・・・小さじ4杯
小麦粉・・・・大さじ4杯
ごま油・・・・大さじ2杯

※サイドメニューの調理方法は、
ホームページの「いばくいばく」をご覧ください。

大東市立市民体育館 スポーツ・文化教室

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

令和元年度 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

・スポーツ教室

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	4,000円	10/21～2020.1/20
		17:00～17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	4,000円	9/30～12/16
	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	11/11～2020.1/27
		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)	決まり次第HPに掲載
		16:30～17:20	Jr.ダンス (4歳～小学生初級者)	山口	30名	4,000円	11/18～2020.2/17
		17:30～18:20	Jr.ダンス (小学生中級者)	山口	30名	4,000円	11/18～2020.2/17
火	多目的室 (大)	19:30～20:20	古典ヨガ	浅田	25名	5,300円	10/7～12/23
		10:00～11:00	ボディメイクバレエ	森田	25名	4,000円	9/17～11/26
		11:10～12:00	ボディメイクウシューズ	森田	20名	5,300円	9/17～11/26
		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(秋内)	20名	4,000円	9/3～11/19
		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(秋内)	30名	4,000円	9/3～11/19
		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(秋内)	30名	6,000円	9/3～11/19
水	多目的室 (大)	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(秋内)	30名	6,000円	9/3～11/19
		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	9/10～11/19
	小体育室	10:00～11:00	リラックスヨガA	神山	50名	4,000円	9/18～11/20
		11:15～12:15	リラックスヨガB	神山	50名	4,000円	9/18～11/20
	多目的室 (大)	13:00～13:50	リズムダイエット	木村	20名	4,000円	9/4～11/6
		14:00～14:45	カーディオキック	木村	25名	4,000円	9/4～11/6
木	多目的室 (大)	19:15～20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	9/11～11/13
		13:00～14:00	癒しのリラックスストレッチ	巴	25名	4,000円	9/5～11/7
		14:15～15:15	リズムダイエット	巴	25名	4,000円	9/5～11/7
		19:30～20:15	ZUMBA	池上	30名	4,000円	9/19～11/21
		10:00～11:00	ボディメイクバレエ	森田	20名	4,000円	10/3～12/5
	多目的室 (大)	11:10～12:00	ボディメイクウシューズ	森田	20名	5,300円	10/3～12/5
金	小体育室	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	10/3～12/5
		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	10/3～12/5
		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	10/3～12/5
	多目的室 (大)	16:00～17:00	キッズ体操 (3～6歳)	二宮	15名	4,000円	9/20～11/29
		17:00～18:00	キッズ体操 (小学1～3年生)	二宮	20名	4,000円	9/20～11/29
		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	9/27～12/6
		10:00～10:50	シェイプアップエアロ	岩崎	25名	4,000円	9/6～11/8
		11:00～11:45	ZUMBA	岩崎	25名	4,000円	9/6～11/8
		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	9/20～11/22
		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	9/27～12/6
土	多目的室(大)	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	9/27～12/6
		19:00～20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	9/20～11/29
		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	9/20～11/29
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	9/7～11/30
		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	10/12～2020.1/11

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	5,300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。 ※消費税増税により、 10月から受講料が変更となります。
		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	6,600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	6,600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	6,600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。 ※消費税増税により、 10月から受講料が変更となります。
		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	6,600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	6,600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	5,000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	5,000円	
		18:00～19:00	ジュニアテニススクール(小学校高学年)		10名	5,000円	

・文化教室

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費	開講日
火	会議室	14:00～15:30	NEW ! おとなの書道教室	竹内	15名	4,200円/月3回	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。
水		19:00～20:30	NEW ! おとなの書道教室	竹内	15名	4,200円/月3回	
木		14:00～16:00	NEW ! パッチワーク教室	宮本	10名	1,000円/1回	
土		10:00～11:30	NEW ! たのしくやさしい♪いけばな教室	南中	15名	5,000円/月2回	

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