



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

## 元気で過ごすための健康寿命のお話 ロコモ予防体操

参加費  
無料!

人生100年時代の到来といわれる中、健康寿命をいかに延ばしていくかがこれからの課題となっています。そこで今回、市民体育館では、「健康寿命のお話」「ロコモ予防体操」講座を開催します。

日常生活での工夫を実践でお伝えしますので、ぜひお集まりください!



日時

2月29日(土)  
13:00~14:00

会場

大東市立市民体育館 会議室

対象

40歳以上の方

講師

楠木 勇治 先生

(健康運動指導士・公認スポーツプログラマー)

参加費

無料

定員

20名(先着順)

お申込み・お問合せ

市民体育館窓口・電話にて受付

ロコモティブシンドロームとは・・・

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のこと。

## 大東市スポーツ施設3館連携事業

誰もが日常的に運動、スポーツを親しむことで、心身の健全な発達を促すことを目的とし、「健康」をテーマに、大東市内におけるスポーツ施設3館(大東市立市民体育館・大東市立北条コミュニティセンター・大東市立歴史とスポーツふれあいセンター)がさまざまな内容で事業を実施します。ぜひ、各施設へ足を運んで健康的に過ごしましょう!

### 大東市立北条コミュニティセンター

#### 認知症予防音楽ケア体操

【日時】2020年2月15日(土) 13:00~15:00

【定員】約100名 【参加費】無料

お問合せはこちら ▶▶ ☎072-812-7900



### 大東市立歴史とスポーツふれあいセンター

#### 運動不足解消!健康サッカー・ソサイチ(8人制サッカー)

【日時】2020年2月22日(土) 18:30~20:30

【定員】32名 【参加費】無料

お問合せはこちら ▶▶ ☎072-876-7011



※詳しい内容やお申込み等は各施設までお問合せ下さい。

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

# スポーツ・文化教室 in 大東市立市民体育館

市民体育館では、健康的な身体づくりを楽しく！を目標に、さまざまな「教室」を行なっています。バリエーション豊かに、スポーツ教室18種類、文化教室3種類のプログラムを準備しています。今回は寒い冬にぴったりなエクササイズ教室と、新たに開講した文化教室をご紹介します！

## ～スポーツ教室～

### 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)

### 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  
(土) 9:45～10:30
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 講師 ■ 木村 陽子 先生
- 定員 ■ 25名
- 受講料 ■ 4,000円(1期/10回)

## ～文化教室～

### おとなの書道教室

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。経験のある方は更に専門的な勉強が出来ます。師範資格の取得も可能です。



- 日程 ■ 火・水曜日/月3回
- 会場 ■ 会議室
- 時間 ■ (火) 14:00～15:30  
(水) 19:00～20:30
- 講師 ■ 竹内 緑泉先生
- 定員 ■ 各15名
- 受講料 ■ 4,200円/月3回(教材費別)

### パッチワーク教室

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。



- 日程 ■ 毎週木曜日
- 会場 ■ 会議室
- 時間 ■ 14:00～16:00
- 講師 ■ 宮本 明美 先生
- 定員 ■ 10名
- 受講料 ■ 1,000円/1回(材料費別)

### たのしくやさしいいけばな教室

きれいな、かわいいな、花を愛でるとそれだけで癒されます。心が元気になれば、体も元気になるのではないのでしょうか？いけばな教室では、花や枝葉の見方を学び、組合せを楽しみながら、花器との調和を考え、いいなと思ったところへ自由にいけます。すべて貸し出しですので、手ぶらで気軽に参加できます。

- 日程 ■ 土曜日/月2回
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 時間 ■ 10:00～11:30
- 講師 ■ 南中 仁美 先生
- 定員 ■ 15名
- 受講料 ■ 1,400円/1回(花材費別)



## ＼大東 GTG の最新情報をお届け中／

スポーツ教室の詳細な内容は公式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



# 大東市立テニスコート 個人開放日のご案内 (12・1月)

テニスコートでは、現地受付(登録・予約不要)でご利用が可能な「個人開放日」を設けております。  
 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： 12月：2日、9日、16日、23日(月)  
 1月：6日、20日、27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



靴とウエアがあれば  
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)

物品販売



(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)

## 👉 特集 あなたの街のトレーニング室

パワーラックは、フリーウェイトの代名詞ともいえる器具です。  
 ラック内では、スクワット・デッドリフト・ベンチプレスなど、あらゆる種目を行うことができます。  
 また、両サイドにはバーベルを受け止める安全バーがついており、  
 安心して高重量のトレーニングに挑戦できます。  
 本格的にトレーニングを行いたい方は、パワーラックをぜひご利用ください。

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  
 お問い合わせ/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  
パワーラック

## 🍴 ぱくぱく 公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

### ローストチキン(約255kcal/人)

- (1) 手羽元の肉と骨の間にキッチンペーパーを入れ、骨に沿って少しずつペーパーを動かしながら骨から肉と筋をはずす。切り離れた肉を骨先の方へ持っていき、裏返して形を整えたらAに漬け込む
- (2) 汁気をキッチンペーパーで拭いてから、フライパンにオリーブ油をひいて、鶏肉に焼き目をつける
- (3) 耐熱ボウルに(2)と残り汁とAを入れて、レンジ500wで10分加熱して中まで火を通す
- (4) 持ち手にアルミホイルをつけたら完成



### Side Menu

大根サラダ(約40kcal/人)  
 海老ピザトースト(約254kcal/人)

### 【材料(4人分)】

- |    |         |       |
|----|---------|-------|
| A} | 手羽元骨付き  | 12本   |
|    | オリーブオイル | 大さじ1杯 |
|    | にんにく    | 2かけ   |
|    | しょうが    | 2かけ   |
|    | 酒       | 大さじ4杯 |
|    | 醤油      | 大さじ2杯 |
|    | 砂糖      | 大さじ1杯 |
|    | みりん     | 大さじ1杯 |



管理栄養士 稲葉 恵

  
**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4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4期 開講日 (10回)             |
|-------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------|-----------------|-----------------|---------------------------|
| 月           | 小体育室                       | 12:50~13:50             | リラクソガ                         | 神山     | 40名             | 4,000円          | 決まり次第HPに掲載                |
|             |                            | 17:00~17:50             | Jr.バトントワリング                   | 立石     | 20名             | 4,000円          | 12/23~2020.3/23           |
|             | 多目的室(大)                    | 10:00~11:00             | からだイキイキ太極拳                    | 武隈     | 20名             | 5,300円          | 2020.2/3~3/30(7回)         |
|             |                            | 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)       | 2020.1/6.20 2/3.10 3/2.16 |
|             |                            | 16:30~17:20             | Jr.ダンス (4歳~小学生初級者)            | 山口     | 30名             | 4,000円          | 決まり次第HPに掲載                |
|             |                            | 17:30~18:20             | Jr.ダンス (小学生中級者)               | 山口     | 30名             | 4,000円          | 決まり次第HPに掲載                |
| 19:30~20:20 | 古典ヨガ                       | 浅田                      | 25名                           | 5,300円 | 2020.1/6~3/23   |                 |                           |
| 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          | 12/3~2020.3/17            |
|             |                            | 11:10~12:00             | ボディメイクウシューズ                   | 森田     | 20名             | 5,300円          | 12/3~2020.3/17            |
|             |                            | 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          | 11/26~2020.2/4            |
|             |                            | 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          | 11/26~2020.2/4            |
|             |                            | 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          | 11/26~2020.2/4            |
|             | 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          | 11/26~2020.2/4  |                           |
| 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          | 11/26~2020.2/25 |                           |
| 水           | 小体育室                       | 10:00~11:00             | リラクソガA                        | 神山     | 50名             | 4,000円          | 11/27~2020.2/19           |
|             |                            | 11:15~12:15             | リラクソガB                        | 神山     | 50名             | 4,000円          | 11/27~2020.2/19           |
|             | 多目的室(大)                    | 13:00~13:50             | リズムダイエット                      | 木村     | 20名             | 4,000円          | 11/13~2020.1/22           |
|             |                            | 14:00~14:45             | カーディオキック                      | 木村     | 25名             | 4,000円          | 11/13~2020.1/22           |
|             |                            | 19:15~20:15             | 美コアシェイプ                       | 浜田     | 25名             | 5,300円          | 12/4~2020.2/12            |
| 木           | 小体育室                       | 13:00~14:00             | 癒しのリラクソストレッチ                  | 巴      | 25名             | 4,000円          | 11/14~2020.1/30           |
|             |                            | 14:15~15:15             | リズムダイエット                      | 巴      | 25名             | 4,000円          | 11/14~2020.1/30           |
|             |                            | 19:30~20:15             | ZUMBA                         | 池上     | 30名             | 4,000円          | 12/12~2020.2/20           |
|             | 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          | 12/19~2020.3/5            |
|             |                            | 11:10~12:00             | ボディメイクウシューズ                   | 森田     | 20名             | 5,300円          | 12/19~2020.3/5            |
|             |                            | 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          | 12/12~2020.2/27           |
| 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 | 12/12~2020.2/27 |                 |                           |
| 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 | 12/12~2020.2/27 |                 |                           |
| 金           | 小体育室                       | 16:00~17:00             | キッズ体操 (3~6歳)                  | 二宮     | 15名             | 4,000円          | 12/6~2020.2/21            |
|             |                            | 17:00~18:00             | キッズ体操 (小学1~3年生)               | 二宮     | 20名             | 4,000円          | 12/6~2020.2/21            |
|             |                            | 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          | 12/13~2020.2/28           |
|             | 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          | 11/15~2020.1/24           |
|             |                            | 11:00~11:45             | ZUMBA                         | 岩崎     | 25名             | 4,000円          | 11/15~2020.1/24           |
|             |                            | 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          | 11/29~2020.2/21           |
|             |                            | 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          | 12/13~2020.2/28           |
|             |                            | 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          | 12/13~2020.2/28           |
|             |                            | 19:00~20:00             | ボディメイクバレエ                     | 中才     | 20名             | 4,000円          | 12/6~2020.2/14            |
|             |                            | 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          | 12/6~2020.2/14            |
| 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          | 12/14~2020.2/15           |
|             |                            | 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          | 2020.1/25~3/28(7回)        |

| 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<br>スクールコーチ | 20名 | 5,300円 | 毎週火曜日<br>詳しい内容はお問合せもしくは<br>別途チラシをご覧ください。<br>※消費税増税により、<br>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<br>バスケットボール<br>スクールコーチ | 20名 | 6,600円 | 毎週木曜日<br>詳しい内容はお問合せもしくは<br>別途チラシをご覧ください。<br>※消費税増税により、<br>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<br>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<br>協会公認上<br>級コーチ | 10名 | 5,000円 | 毎週火・金曜日<br>詳しい内容はお問合せもしくは<br>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 | <b>NEW!</b> 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<br>別途チラシをご覧ください。 |
| 水  |     | 19:00~20:30 | <b>NEW!</b> おとなの書道教室       | 竹内   | 15名 | 4,200円/月3回 |                                 |
| 木  |     | 14:00~16:00 | <b>NEW!</b> パッチワーク教室       | 宮本   | 10名 | 1,000円/1回  |                                 |
| 土  |     | 10:00~11:30 | <b>NEW!</b> たのしくやさしいいけいな教室 | 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