大東GTG
Daito Gymnasium Tennis Ground
FREE 2020 vol.14
2020年6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

座ってできる！簡単なストレッチ

在宅でのお仕事やデスクワークが増えて、運動不足になっていませんか？
今回は、座ったままできる簡単なストレッチをご紹介します。
ご自宅でも、会社でもいすがあれば行えますので、
休憩やちょっとした合間に取り入れてみてください。身体がすっきりします。

～肩こり解消ストレッチ～ 肩甲骨の動きを改善して肩こりを解消。

①足は肩幅に広げます。
両手を胸の前で重ねて、
両ひじを胸の高さまで
上げます。

②手のひらを外に向け、
肩甲骨を寄せます。
胸を張るポーズです。

③手を肩に添えます。

④背中を丸めて、肩甲骨の
あいだを広げていきます。

～エコノミー症候群予防ストレッチ～ 長時間のデスクワーク時に。足のむくみ解消にも。

①椅子の前側に腰かけます。
足の指を折り曲げて甲を前に
押し出すように負荷をかけます。
これを15秒間行います。

②つま先立ちの状態になり
指を折り曲げ、15秒間キープ。

③かかとを床につけたまま、
つま先だけをすねの方向にむけ
15秒間キープします。

④両手でひざを抱えて、
足首をぶらぶらさせます。
最後にふくらはぎを
軽くマッサージ。
両足とも行います。

★疲れ、コリ解消にオススメのプログラムは次のページで紹介しております★

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
龍間ぐりーんふぃーるど
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

スポみど
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
見やすい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・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、1日の終わりにオススメ！夜間に開講している教室をご紹介します。

～スポーツ教室～

古典ヨガ

『自分の体は自分で治す』をモットーに
ポーズをとることを目的とせず、
自分の体を知り、痛みと向き合っていきます！

■ 日程 ■　毎週月曜日
■ 会場 ■　多目的室(大)
■ 時間 ■　19:30～20:20
■ 講師 ■　aco 先生
■ 定員 ■　25名
■ 受講料 ■　5,300円(1期／10回)

コアピラティス

ストレッチポールやボールを使用し、全身の筋肉をほぐしたり
体幹を鍛えることができます。また、自分では伸ばしきれない部位を
気持ちよく伸ばしてすっきりさせることもできます。
「今から始める後悔しないからだづくり」を行いませんか！

■ 日程 ■　毎週火曜日
■ 会場 ■　会議室
■ 時間 ■　19:30～20:30
■ 講師 ■　樋口 美愛 先生
■ 定員 ■　20名
■ 受講料 ■　6,000円(1期／10回)

～文化教室～

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 ■　火曜日／月3回
■ 会場 ■　会議室
■ 時間 ■　14:00～15:30
■ 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 ■　木曜日／月2回
■ 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)

＼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

公式
Facebook

大東市立テニスコート　個人開放日のご案内（7 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：　7 月 6 日、13 日、20 日、27 日（毎週月曜日）
　　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

今回のマシンは
トレッドミル

今回のマシンは「トレッドミル」です！暑い夏でも室内で快適にウォーキング・ランニングができるマシンです。
スピードも、時速 0.2ｋｍ～ 20ｋｍまで自由に調節可能で、坂道をつけることができる高性能マシンも取り揃えています。
有酸素運動は、全身持久力（スタミナ）向上や、脂肪燃焼に効果があり、
筋トレを行う人にはウォーミングアップとしてもお使いいただけ、運動を行うすべての人におすすめのマシンです。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、マシンは 1 台おきに間隔をあけております。
　何卒ご理解賜りますようご協力のほどよろしくお願いいたします。

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

スポみど

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2年度　第1期　開講教室一覧（6月1日～再開）　　※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1期 開講日（10回）
月	小体育室	13:15～14:15	NEW!やさしいベーシックヨガ	井口	40名	4,000円	6/15～8/31
		17:00～17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	4,000円	6/1～8/3
	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	6/1～8/3
		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）	6/1.15 7/6.20 8/3.24 9/7.14
		16:30～17:20	Jr.ダンス（4歳～小学生初級者）	山口	30名	4,000円	6/1～8/3
		17:30～18:20	Jr.ダンス（小学生中級者）	山口	30名	4,000円	6/1～8/3
		19:30～20:20	古典ヨガ	浅田	25名	5,300円	6/8～8/17
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	6/2～8/18
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	6/2～8/18
		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	6/2～8/18
		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	6/2～8/18
		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	6/2～8/18
		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	6/2～8/18
	会議室	19:30～20:30	コアピラティス	樋口	20名	6,000円	6/9～8/25
水	小体育室	10:00～11:00	NEW!やさしいベーシックヨガA	井口	50名	4,000円	6/3～8/19
		11:15～12:15	NEW!やさしいベーシックヨガB	井口	50名	4,000円	6/3～8/19
	多目的室（大）	13:00～13:50	リズムダイエット	木村	20名	4,000円	6/3～8/5
		14:00～14:45	カーディオキック	木村	25名	4,000円	6/3～8/5
		19:15～20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	6/3～8/5
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	6/4～8/20
		14:15～15:15	リズムダイエット	巴	25名	4,000円	6/4～8/20
		19:30～20:15	ZUMBA	池上	30名	4,000円	6/4～8/20
	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	6/4～8/27
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	6/4～8/27
		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	6/4～8/27
		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	6/4～8/27
		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	6/4～8/27
金	小体育室	16:00～17:00	キッズ体操（3～6歳）	二宮	15名	4,000円	6/5～8/28
		17:00～18:00	キッズ体操（小学1～3年生）	二宮	20名	4,000円	6/5～8/28
		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	6/5～8/21
	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	6/5～8/21
		11:00～11:45	ZUMBA	岩崎	25名	4,000円	6/5～8/21
		13:00～14:00	NEW!こころと身体ゆったりピラティス	永井	20名	6,000円	6/12～9/18
		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	6/5～8/21
		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	6/5～8/21
		19:00～20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	6/5～8/21
		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	6/5～8/21
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	6/6～8/8
		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	6/6～8/29

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1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。
		17:50～19:05	ガンバ大阪サッカースクール(小学校2～4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。
		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	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。
木		14:00～16:00	パッチワーク教室	宮本	10名	1,000円／1回	
土		10:00~11:30	たのしくやさしい♪いけばな教室	南中	15名	1,400円／月1回	

各教室、初回は無料体験が受講できます！

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