

# かどま市スポーツ・レクリエーション大会

第3回

## ●レクリエーション部門 各プログラム●

会場 グラウンド

プログラム	時間	対象	内容	定員	費用・申込方法
親子テニス体験会	午前10時30分～11時20分	親子	親子でテニスを楽しめます。コーチがいるので初心者でも安心です。	8組 16人	無料 ①に電話
フリーコート	午前11時30分～午後0時30分	制限なし	テニスに興味がある人は自由に参加してください。	制限なし	無料 ※当日会場で申し込み
キッズテニス教室	午後1時～1時55分	4歳～未就学児	身長、レベルに合わせて、ボールの種類、ラケットの大きさ、コートの広さが変化する「プレイ&ステイ」という新しいテニス育成プログラムの体験会です。	8人	無料 ①に電話
ジュニアテニス教室	午後2時～2時55分	小学生		8人	
グラウンドホッケー体験会	午前10時30分～午後2時30分	制限なし	先の曲がった棒（スティック）でボールを誘導し、相手チームのゴールに入れる競技です。年齢を問わず楽しめます。	制限なし	無料 ※当日会場で申し込み
GAMBA大阪サッカー教室	午前10時30分～正午	小学4～6年生	元GAMBA大阪ゴールキーパーの本並健治さんが基礎から優しく指導します。	50人	無料 ②に電話 ※QRコードからも申込可
	午後1時～午後2時30分	小学1～3年生		50人	
ノルディックウォーキング教室	午前10時30分～正午	初心者（中学生以上）	2本のポールを使ったウォーキングで、生活習慣病の予防、リハビリテーション・介護予防、歩行に効果があります。年齢を問わず誰でも気軽に参加できます。	30人	500円・③に電話 ※ポール持参者は200円 ※QRコードからも申込可
		経験者（中学生以上）		30人	
キッズバイク体験会	午後1時～3時（計6回）	未就学児（2歳～6歳）	1回20分の入れ替え制です。ペダルのない自転車に乗り、自分の力で地面を蹴ってコースを走ります。	各回 15人	500円・③に電話 ※キッズバイク持参者は200円 ※QRコードからも申込可

会場 体育館 ※上履きを持参

プログラム	時間	対象	内容	定員	費用・申込方法
健美操教室	午前10時30分～11時30分	制限なし	ココロとカラダを美しく健康にするため東洋医学を取り入れた健康体操です。	30人	無料 ※当日会場で申し込み
新体操体験	正午～午後1時		新体操全国大会2位の成績を持つ講師が直接指導します。リボンやボールを使って簡単な新体操から体験できます。	20人	無料 ④に電話
岡本依子のテコンドー教室	午後1時～3時	制限なし	門真市出身のシドニーオリンピック銅メダリスト・岡本依子さんによるレッスンです。年齢を問わず誰でも楽しめます。	30人	500円・②に電話 ※QRコードからも申込可
卓球／ポッチャ／フライングディスク	午前10時30分～午後3時	0歳～6歳	ポッチャは的にどれだけ多くのボールを近づけられるかを競うゲームで、パラリンピックの正式種目です。	無料 ※当日会場で申し込み	
幼児相撲大会	午前10時30分～午後3時		年齢別に時間を分けて楽しく相撲を体験できます。		
AED体験コーナー	午前10時30分～午後3時	制限なし	日本赤十字社大阪府支部・赤十字安全事業指導奉仕団団員によるAED体験講習です。テーピングに関する疑問・質問に答えます。	500円 ※当日会場で申し込み	
テーピング質問コーナー	午前10時30分～午後3時		血圧・体組成・血管年齢・骨密度の測定とカウンセリングです。		
体力チェック	午前10時30分～午後3時	制限なし	スポンジボールをラケットで打ち合うバレーボールのようなスポーツです。	無料 ※当日会場で申し込み	
スリータッチボール	午前10時30分～午後3時	制限なし	氷上のスポーツ、カーリングをヒントにした室内で気軽に楽しめるスポーツです。	無料 ※当日会場で申し込み	
カロリング	午前10時30分～正午、午後1時～3時		年齢性別を問わず誰でも楽しめる健康体操です。		
3B体操	午前10時30分～午後3時	幼児	マット、とび箱、鉄棒を優しく指導します。	10人	無料 ④に電話
こども体操教室	午前11時30分～午後0時30分			小学生	
キャッチング・ザ・スティック／ディスクゲッター	午前10時30分～午後3時	制限なし	みんなでリズムに合わせてスティックをパスします。／ディスクを投げた際の抜きをします。	無料 ※当日会場で申し込み	
ラダーゲッター／バグジー	午前10時30分～午後3時		紐でつながった2つの球を投げはしこに引っかけます。／お手玉を穴に投げてホールインワンをめざします。		

### 副市長に 中迫悟志氏が就任



10月1日付けで門真市副市長を拝命いたしました。もとより微力ではありますが、宮本市長を補佐し、門真が市民の皆様にとりまして、誇りと愛着を持てるまちとなるよう全力を尽くす所存であります。市民の皆様方のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 教育長に 久木元秀平氏が就任



10月1日付けで門真市教育委員を拝命いたしました。重責を担うこととなり、身の引き締まる思いであります。微力ではありますが、本市の教育行政の推進のため全力を尽くしてまいりますので、市民の皆様のご指導、ご鞭撻を賜りますとともに、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

会場 プラザ棟

プログラム	時間	対象	内容	定員	費用・申込方法
育児プログラム	午前10時30分～11時30分、午後1時～2時	乳幼児	手遊び・体操・ミニ劇場など親子で楽しむプログラムです。	制限なし	無料 ※当日会場で申し込み
ハルーンアート／フェイスペイント	午前10時30分～午後3時	幼児・小学生	楽しいハルーンアートの世界へお連れします。／フェイスペイントで大会サポーターになろう。		
こども向け遊び	午前11時30分～午後1時		簡単にできる手作りおもちゃです。		
健康講話	午前11時～正午	制限なし	松下記念病院スタッフによる「腰痛予防」「ジェネリック医薬品Q&A」についての健康講話です。		
太極拳	午前10時30分～11時20分	成人	簡式24式太極拳です。	20人	
マリズム体操	午前11時20分～午後0時10分	制限なし	子育て中のお母さんの心身をともにリフレッシュさせる簡単で楽しいダンス、有酸素運動をします。	20人	無料 ④に電話
自力整体	午後0時10分～1時		身体が硬い人でも気持ちよくほぐしていきます。バスタオルまたはヨガマットと、スポーツタオルを持参してください。	20人	
sa歌体操	午後1時～1時50分	成人	歌ったり、音楽に合わせて無理なく運動します。	30人	無料 ④に電話
スポーツ吹矢	午後2時～3時		腹式呼吸を使って矢を的に一気に吹き飛ばす競技です。	15人	
KaQiLaなでしこ	午前10時30分～11時20分	制限なし	血流とリンパの流れを促し、デトックス・ひきしめ効果が期待できます。	20人	無料 ③に電話 ※QRコードからも申込可
スマイルヨガ	午前11時30分～午後0時20分		やさしいヨガです。呼吸法も合わせて行います。	20人	
フラダンス	午後0時30分～1時20分		アロハな気持ちを大切にフラダンスの基本を学びます。	20人	
キッズチアダンス体験	午後1時30分～3時	幼児・小学生	ボンボンを持って元気に楽しく踊ります。	30人	
【実践型セミナー】介護予防ろくろ体操	午前10時30分～11時30分	中学生以上	体操可能な高齢者（要支援まで）を対象に「介護を受けない元気づくり」を目的とした体操をします。	20人	無料 ③に電話 ※QRコードからも申込可
【実践型セミナー】誰でも簡単テーピング	午前11時40分～午後0時40分		テーピングの役割や正しい使い方を現役接骨院の先生から学びます。	20人	
【実践型セミナー】美しく始めるシェイプアップトレーニング	午後0時50分～1時50分		骨盤筋を鍛え、美しい姿勢を作る体幹トレーニングの基礎を学びます。椅子に座ってできる内容で、初めての人も楽しめます。	20人	
【実践型セミナー】スポーツと熱中症	午後2時～3時		スポーツをしているときより、日常生活時に起こるケースが多いと言われる熱中症の予防・対策について学びます。	20人	

\* 申込先 ※電話は午前10時～午後5時

- ①奥アンツーカ株式会社・松田・野村 ☎072(881)4343
- ②わくわくキッズ実行委員会・実島 ☎090(7761)5158
- ③NPO法人ボディ・アライアンス・西村 ☎072(812)2881
- ④生涯学習センター ※木曜日は休館 ☎072(887)6682

\* 当日の問合先

NPO法人門真はすねクラブ・山田 ☎090(2707)9769

## 門真市公共下水道事業は 公営企業会計へ移行します

門真市公共下水道事業は、経営の健全性の向上を図り、安定したサービスの提供に努めるため、地方公営企業法を適用した新たな会計制度の運用へと移行します。

地方公営企業法の適用に合わせて、公共下水道課は水道事業との窓口・事務の統合を行います。

適用開始日 29年4月1日  
地方公営企業法適用の効果

- 公営企業会計の特質である「会計情報」を公開
- 複式簿記のルールにより会計情報が整理されるため、他市との経営比較や財務分析が容易になる
- 下水道事業と水道事業を同じ管理者とすることで迅速な対応ができ、市民サービスの向上につながる

問合先 公共下水道課 ☎06(6902)6705

市は、株式会社コノミヤと「災害時における生活物資の供給協力及び施設の一時使用に関する協定」を10月7日付けで締結しました。

この締結により、災害発生時には、株式会社コノミヤから調達可能な生活物資が市に支援されることにも、コノミヤ門真千石東店駐車場（千石東町31-1）が一時的な避難地になります。



### 災害時の協定を締結

市では、今後も災害に備え、多様な機関との協定締結を進めていきます。

問合先 危機管理課 ☎06(6902)5812

\* 申込フォームQRコード

GAMBA大阪サッカー教室		申込用QRコード
ノルディックウォーキング教室		申込用QRコード
キッズバイク体験会		申込用QRコード
岡本依子のテコンドー教室		申込用QRコード
実践型セミナー		申込用QRコード