

スポーツで心身をリフレッシュ！ 健康な体を維持しましょう

近年、生活水準の向上や医療の進歩などにより、平均寿命が延びている一方で、生活習慣病などが原因で要介護状態となる人が増加しています。

その対策の一つとしてあげられるのが「運動」です。運動には、健康の維持につながるさまざまな効果があります。

運動習慣の見直しや運動を通じての仲間作りなどにより、健康的な生活を送りませんか。



スポーツ・レクリエーション大会（昨年）でスポーツを楽しむ皆さん

血液循環の促進による心肺機能の向上

気分転換やストレスの解消

血圧や血糖値、脂質異常など血液状態の改善

体重や体脂肪率、腹囲の減少

脳血流改善による認知症予防

睡眠障害や生活リズムの改善

筋肉や骨への刺激による骨粗しょう症予防

筋力や柔軟性の向上による転倒予防

健康維持につながる運動の効果

運動は身体にも心にもいい影響があるよ！

門真市スポーツ・レクリエーション大会を開催

とき 11月12日(日)
午前10時～午後3時
ところ 市民プラザ
持ち物 上履き
※各プログラムについて詳しくは市内施設に設置するチラシを参照

シドニーオリンピック
銅メダリスト
**岡本依子の
テコンドー教室**

とき 午後1時～3時
ところ 体育館（柔道場）
定員 30人
費用 無料
申込先 ④
※下のQRコードからも申込可



元ラグビー日本代表
**富岡耕児の
タグラグビー体験会**

とき・対象・定員
○小学生以上クラス…午前10時30分～11時30分、午後1時～3時、各30人
○大人クラス…午後1時～3時、30人
※小学生以上クラスは親子での参加可
ところ グラウンド
費用 無料
申込先 ④
※右のQRコードからも申込可



**ニュースポーツ体験
(体育館)**

▶午前10時30分～午後3時

- ボッチャ
- フライングディスク
- バウンドテニス
- カローリング
- スリータッチボール
- キャッチング・ザ・スティック
- ラダーゲッター
- バグゴ

を体験できます。
※カローリングとスリータッチボールは正午～午後1時を除く

**ステージイベント
(グラウンド)**

智鳥保育園鼓笛隊
▶午前10時～10時10分

門真めぐみ幼稚園鼓笛隊
▶正午～午後0時10分

ジャグリングショー
▶午後0時30分～1時

会場	プログラム	時間	対象	定員・費用	申込先
プラザ棟	育児プログラム	午前11時～11時30分 午後1時～1時30分	乳幼児	無料	—
	フェイスペイント バルーンアート	午前10時30分～午後3時	幼児、小学生	無料	—
	ジャグリングショー	午前10時30分～11時	幼児、小学生	無料	—
	健康講話	午前10時30分～11時30分	—	無料	—
	笑う門真に 福来たる（落語）	正午～午後1時	—	無料	—
	カポエイラ 体験会	午前10時30分～午後0時30分 午後1時～3時	—	各15人 無料	—
	こども体操教室	午前10時30分～11時10分 午前11時20分～正午 午後0時10分～0時50分	幼児、小学生	各15人 無料	⑤
	スポーツ吹き矢	午後1時～3時	小学生以上	先着60人 無料	—
	椅子カキラ教室	午前10時30分～11時30分	—	先着20人 無料	②
	ノルディックウォーキング教室	午前11時40分～午後0時40分	—	先着20人 無料	②
	シェイプアップコア トレーニング（ひめとれ）	午後0時50分～1時50分	—	先着20人 無料	②
	エネチャージ（気功）教室	午後2時～3時	—	先着20人 無料	②
体力チェック	午前10時30分～午後3時	—	500円	—	

※体力チェックの内容は血圧、カウンセリング、血管年齢、体組成、骨密度、全身反応

会場	プログラム	時間	対象	定員・費用	申込先
グラウンド	親子テニス体験会	午前10時30分～11時30分	親子	10組、無料	①
	テニス体験会（キッズ）	正午～午後0時50分	4歳～小学2年生	12人、無料	①
	テニス体験会（ジュニア）	午後1時～1時50分	小学3～6年生	12人、無料	①
	キッズバイク体験会	午前11時～午後3時のうち30分。入替制	2歳～6歳	90人、500円	②
	グラウンドホッケー	午前10時30分～午後3時	—	無料	—
体育館	RUN伴+門真	午前10時30分～午後1時30分	65歳以上	150人、実費負担1000円要	③
	俺ヨガ体験教室	午前10時30分～11時30分	男性	30人、無料	⑤
	自力整体	午前11時30分～午後0時30分	—	30人、無料	⑤
	幼児相撲大会	午前10時30分～午後3時	0歳～6歳	無料	—
	AED体験ブース テーピング講習会 3B体操 卓球	午前10時30分～午後3時	—	無料	—

- 各申込先**
- ①奥アンツーカ株式会社 ☎072(881)4343
 - ②NPO法人ボディ・アライアンス ☎072(812)2881
 - ③RUN伴+門真事務局 ☎090(9169)9491
 - ④わくわくキッズ実行委員会 ☎090(7761)5158
 - ⑤生涯学習センター ☎072(887)6682
- ※電話での申し込み、問い合わせは午前10時～午後5時