

# プログラム一覧

鼓隊演奏 鼓笛隊 ジャグリングショー などの  
ステージイベントや 美味しい模擬店 もあるよ!

## グラウンド

	プログラム	時間	対象者	内容	定員	参加費/事前申込先
北西側	かけっこ教室	①10:30~11:30 ②11:45~13:00	①小1~小4 ②小5以上 (大人も参加可)	元小学生100m日本記録保持者が教えるかけっこ教室です! 速く走るコツを楽しみながら伝授いたします!	各クラス 50名	無料 / ♥
北東側	パナソニック野球部 野球体験会	10:30~15:00	制限なし	プロ野球選手を多く輩出しているパナソニック野球部が経験、未経験者問わず ティーバッティングやスピードガン測定などで野球の楽しさをお教えます!	制限なし	無料
南西側	キッズバイク体験会	10:30~12:00 13:00~15:00	未就学児 (2歳~6歳)	体験時間は30分間・簡単コースとレースコースどちらも好きな方を走行してください。 練習後、帰ったら自転車を上手に乗りこなせるようになるかも!? コーチがアドバイスしてくれますよ!	15名	無料 / ★
南中央側	運動遊びプログラム	10:30~12:00 13:00~14:30	小学生まで	ヘキサスロンの道具を使用した、カラダづくりに必要な体力と、『走』『投』『跳』を 中心とした運動発育に必要な36種類の基本動作を取り入れたものです。	制限なし	無料
南東側	ラン とも プラス かどま RUN 伴 + 門真	10:30~14:00	65歳以上	門真市内をみんなで助け合いながら共に歩き、市民プラザのゴールをめざします。認知症の 方や要介護高齢者を含む3人程度のチームを組んで、必ず事前にお申し込みください。	150名	無料 / ●

申込開始日:  
10月23(水)~

事前申込先

♥ わくわくキッズ  
実行委員会

担当: 実島  
TEL 090-7761-5158

※土日のみ受付



かけっこ教室  
の申込みは←



岡本依子の  
テコンドー教室  
申込みは←

スポーツを通じて  
体を動かす楽しさ  
満喫しよう!



門真市イメージキャラクター  
元祖招き猫「カラスケ」

## 体育館

	プログラム	時間	対象者	内容	定員	参加費/事前申込先	
1階	柔道場	姿勢改善教室	11:00~12:00	18歳以上	体の不調は姿勢のゆがみも原因の一つ、ゆがみを直し健康的に過ごしましょう!	先着30名	無料
	剣道場	岡本依子のテコンドー教室	①12:30~13:45 ②13:45~15:00	①、②3歳以上 小学生以下は 保護者同伴	門真市出身でシドニーオリンピック銅メダリストの岡本依子さんが テコンドー体験レッスンを開催! お子様から大人まで誰もが楽しめる テコンドーレッスンを体験し、心も身体も健康に美しく!!	各クラス 30名	無料 / ♥
		卓球/ポッチャ/フライングディスク	10:30~12:00 13:00~14:30	制限なし	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! パラリンピックの正式種目	制限なし	無料
		相撲場	親子で相撲体験	10:30~15:00	制限なし	1500年以上続く日本の伝統文化である相撲を親子で楽しもう。	制限なし
談話室	AED体験ブース	10:30~15:00	制限なし	日本赤十字社大阪府支部の赤十字安全事業指導奉仕団 団員による AED体験ブースです。大切な方、もしもの時に自信をもって行動できるよう、 この機会に練習しに来てください。丁寧に教えてくれますよ。	制限なし	無料	
	テーピング体験	10:30~12:00 13:00~15:00	制限なし	テーピングに関する疑問・質問にお答えします。 また、ご自身にあった内容で、必要なテーピングの使い方等を伝授させていただきます。 予防医学としても注目。遠慮なく体験しに来てください。	制限なし	無料	
2階	体育室	バウンドテニス	10:30~12:00 12:30~15:00	制限なし	いつでも、誰でも、どこでも楽しめる生涯スポーツ!	制限なし	無料
		カローリング	10:30~12:00 13:00~15:00	制限なし	氷上のスポーツ、カローリングをヒントに室内で気軽に楽しめるスポーツ!	制限なし	無料
		スリータッチボール	10:30~12:00 13:00~15:00	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!	制限なし	無料
		3B体操	10:30~15:00	制限なし	年齢性別に関係なく誰にでも楽しんでいただける健康体操です。 体を動かす心地よさや楽しさを体感しましょう。	制限なし	無料
		空手体験	10:30~12:00 13:00~15:00	制限なし	空手で元気にストレス発散!	制限なし	無料

## プラザ棟

	プログラム	時間	対象者	内容	定員	参加費/事前申込先	
1階	なかよし 広場	フェイスペイント/バルーンアート / 駒遊び	10:30~15:00	幼児 小学生	楽しいバルーンアートの世界へお連れします! また、フェイスペイントで大会サポーターとして会場を盛り上げよう!	制限なし	無料
	ロビー	認知症サポーター養成講座	11:30~12:30	制限なし	認知症についての正しい知識を楽しく学び、地域で認知症の人やその家族を あたたかく見守る「認知症サポーター」になってみませんか。 受講終了時にオレンジリングをお渡しします。	30名	無料 / ■
		ロビーコンサート	14:10~14:40	制限なし	カエル★ポルカさんと一緒に、みんなが知っている童謡・手遊び歌謡曲など 楽しく歌いましょう!	制限なし	無料
プレイルーム	自力整体	10:30~11:30	制限なし	ゆっくりと呼吸をしながらストレッチを行います。 肩こり、腰痛、アンチエイジングに効果的。ココロとカラダもハッピーに。	先着10名	無料 / ▲	
	子ども体操教室 ~ひよこクラス~	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	①2歳~2歳半 ②2歳半~ 3歳未満	楽しい体操で元気いっぱい身体を動かしましょう~	各先着 12名	無料 / ▲	
多目的 室	ラダーゲッター/バグゴー/ キャッチング・ザ・スティック	10:30~12:00 13:00~14:30	制限なし	紐でつながった2つの球をはしごに引っかけて!/ お手玉を穴に投げてホールインワン!	制限なし	無料	
集会室	松下記念病院による 健康講話	10:30~12:00	制限なし	松下記念病院による健康講話。 「おくすりの話」「腰痛・肩こりの予防」	先着70名	無料	
	スポーツウエルネス吹矢	13:00~15:00	小学生以上	腹式呼吸をつかって「矢」を「的」に一気に吹き得点を競うスポーツです。 健康増進にもつながります!	先着60名	無料	
2階	第2 研修室	KaQiLa~カキラ	10:30~11:30	18歳以上	たった一回の体験で何かしらを体感頂けます。呼吸に合わせて、身体をほぐし 優雅な動きの形を行います。普段運動していなくても安心してご参加ください。	先着20名	無料 / ★
		ノルディックウォーキング	11:40~12:40	18歳以上	いつまでも自分の足で歩く為に! ポールを使用した場合の効果的な正しい姿勢と 歩き方をお伝えします。	先着20名	
		ひめとれ ~骨盤底筋群と コア・エクササイズ	12:50~13:50	13歳以上	ひめとれ用のポールを使い、骨盤底筋群を意識する事で内臓と姿勢を整える トレーニングをお伝えします。	先着20名	
第2 会議室	タオル体操(軽運動)	14:00~15:00	制限なし	タオルを使って、自宅でも気軽に出来る軽運動を紹介します。	先着20名	申込みはこちら↑	
第3 会議室	大人のレク式体力チェック	10:30~12:00 13:00~14:30	制限なし	レク式体力チェックが最も大切にしていることは、 「いつでも・どこでも・だれもが・簡単にそして、いつでも」です。 6種目を各部屋2種目ずつ用意し、柔軟性・敏捷性・平衡性・筋力・呼吸、 循環器系・総合(協調性・巧緻性)の測定を行います。	制限なし	無料	

★NPO法人  
ボディ・アライアンス

担当: 西村  
TEL 072-812-2881  
携帯 090-8820-8289



キッズバイク  
申込みは←

ランとも プラス かどま  
RUN 伴 + 門真

担当: 森  
TEL 090-9169-9491

門真市  
高齢福祉課

担当: 樋上  
TEL 06-6902-6176  
※平日午後5時30分まで

門真市立  
生涯学習センター

TEL 072-887-6682  
※木曜日休館日

当日の問合せ  
NPO法人  
門真はずねクラブ

担当: 山田  
TEL 090-2707-9769

会場  
門真市立  
門真市民プラザ

門真市大字北島546  
TEL 072-887-6607

**ご注意**

- 事前予約が必要なプログラムにつきましては、各事前申込先へご連絡ください。予約定員を超えた場合、ご遠慮いただく  
場合がございますので、ご了承ください。(お電話でのお申込み・お問い合わせは10:00~17:00の間にお願います。)
- 当日お申込みのプログラムは、現地にて受付となります。お時間までに開催場所にて受付スタッフにお申し込みください。
- 当日の駐車スペースが少ないため、お車でのご来場はできるだけ遠慮ください。
- 動きやすい服装でお越しください。(体育館内は土足禁止のため、上履き等をご用意ください。)
- 当日怪我をされた場合は応急処置のみの対応となりますので、症状により病院等での診察をお勧めします。

**【お問い合わせ】**  
門真市生涯スポーツ推進協議会  
(門真市教育委員会事務局 教育部社会教育課スポーツ推進グループ内)  
TEL: 06-6902-7195 FAX: 06-6900-2323