

プログラム一覧



スポーツを通じて知る、
体を動かす楽しさ
満喫しよう！

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	荒川大輔のかけっこ教室 (12:00～北東側で開催)	①10:30～12:00 ②12:00～13:00	小5～大人 小1～小4	本格的な短距離走教室で1等賞を目指そう！ 楽しくかけっこのコツをプレゼントします。	各クラス 40名	無料
	右近憲三プロのテニス体験会 (キッズ・ジュニア)	12:00～13:00	4歳～小3	お子様の身長、レベルに合わせて、ボールの種類やラケットの長さ、コートの広さが変化するPLAY&STAY(プレイ&ステイ)という育成プログラムの体験会、目指せ錦織主！	15名	無料
北東側	GAMBA大阪のサッカー教室 (中澤聡太さん)	①10:30～12:00 ②13:00～14:30	小4～小6 小1～小3	JリーグGAMBA大阪のOB選手、中澤聡太さんがサッカーを基礎からレクチャーしてくれます。	各50名	無料
南西側	キッズバイク体験会	①10:30～12:00 ②13:00～15:00	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で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く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
南東側	グラウンドホッケー	10:30～15:00	制限なし	スピーディーな展開が見どころのホッケー！いちど体験しませんか？	制限なし	無料
	ラン とも プラス かどま RUN伴 + 門真	10:30～13:30	65歳以上	門真市内をみんなで助け合いながら共に歩き、伴に走りましょう。 要介護高齢者や認知症の方を含む3人程度のチームでお申し込みください。	150名	無料

ステージ	門真めぐみ幼稚園	10:00～10:05	皆さんがよく知っている「赤とんぼ」「ふるさと」など、鼓隊の曲に合わせて太鼓・ボンボン・フラッグで演技するかわいい子どもの姿をぜひご覧ください。
	智鳥保育園	11:00～11:10	園児40名による鼓笛隊が「やってみよう」を披露します。 全力で力を合わせて頑張りますので、応援よろしく願います。
	ガーガーズ	11:20～11:50	子どもから大人まで楽しめる夫婦ユニットが「あそびうた」をお届けします。
	ジャグリングショー	12:00～12:30	大道芸を見においでよ!! みんなでおもいっきり楽しみましょう。
	車いすレクダンス	13:00～13:30	車いすの人と健常者がペアで踊るフォークダンスです。つないだ手のぬくもりで、心と心もつながります。車いすの人も健常者の人も一緒に踊って楽しみましょう！



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	10:30～11:30	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
	自力整体	12:00～13:00	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。	30名	無料
	岡本依子のテコンドー教室	14:00～15:00	制限なし	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!!	30名	無料
1階 剣道場	卓球/ボッチャ/フライングディスク	10:30～15:00	制限なし	ボ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
1階 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	無料
1階 談話室	A E D体験コーナー	10:30～15:00	制限なし	日本赤十字社大阪府支部 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
	テーピング体験質問コーナー	10:00～12:00 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	10:30～15:00	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
	3 B体操	10:30～12:30	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
	どこまで通れるかゲーム/ キャッチング・サ・スティック/ディスクッター	10:30～12:30	制限なし	大阪国際大学のボランティア活動研究会と一緒にゲームを楽しみながら体を動かしましょう。	制限なし	無料
	ラダーゲッター／バグゴ	12:30～15:00	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

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	育児プログラム	11:00～11:30 13:00～13:30	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が満載！	制限なし	無料
	フェイスペイント/バルーンアート	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
	ジャグリングショー	10:30～11:00	幼児 小学生	大道芸を見においでよ!! みんなでおもいっきり楽しみましょう。	制限なし	無料
1階 視聴覚室	右近憲三プロによるテニス講演	10:30～11:30	制限なし	『世界を廻って』をテーマに右近憲三プロの講演会が開催されます。 ぜひ聞きに来てください。	先着50名	無料
ロビー	高齢消費者講座	11:00～11:50	制限なし	大阪弁護士会による高齢者の消費者被害に関する講座です。 ぜひ一度聞いてみてはいかがでしょうか。	制限なし	無料
	健康講話	12:00～12:50	制限なし	松下記念病院による「リハビリ」と「口腔ケア」について健康講話を開催します。	制限なし	無料
	岡本依子の講演会	13:00～13:50	制限なし	シドニーオリンピック銅メダリスト岡本依子さんの講演会テーマは 「夢は叶う！」です。	制限なし	無料
2階 プレイルーム	子ども体操(ひよこクラス)体験教室	14:00～15:00	2歳～3歳	楽しい体操で元気いっぱい身体を動かしましょう～	12名	無料
2階 多目的室	カポエイラ体験会	10:30～15:00	制限なし	ブラジル生まれのダンスみたいな格闘技、カポエイラ。 けったり、よけたり、逆立ちしたり！大人も子どもも誰でも一緒に楽しめます。	制限なし	無料
2階 集会室	スポーツ吹き矢	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！ボ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	 申込みはこちら↑
	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	ひめとれ用のボールを使い、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	
	健康体操	14:00～15:00	18歳以上	ストレッチから筋トレ、軽運動まで全身を使って行います。 1日1日継続することで健康は手に入ります。一緒に汗を流しましょう。	先着20名	
2階 第2会議室	受付・カウンセリング	10:30～15:00	制限なし	あなたのカラダをチェックしてみませんか？	制限なし	500円
2階 第3会議室	血管年齢・骨密度			運動への関心を高め、		
2階 第1研修室	歩行診断			ちょっとでも自身の目標を持っていただけければ嬉しいです。		

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の間にお願いします。)
- 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

申込開始日:10月24(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

荒川大輔の
かけっこ教室
申込みは←

G A M B A 大阪
のサッカー教室
申込みは←

岡本依子の
テコンドー教室
申込みは←

◇奥アンツーカー
株式会社

担当：齋藤
TEL 072-881-4343

☆NPO法人
ボディアライアンス

担当：西村
TEL 072-812-2881

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

☆生涯学習
センター

TEL 072-887-6682

当日の問合せ
NPO法人
門真はすねクラブ

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

・京阪本線古川橋駅(北口)
からバスで約10分

・大阪市営地下鉄
長堀鶴見緑地線門真南駅
から約15分

※京阪バス7系統・7A系統
「市民プラザ前」下車すぐ