

# スポーツレガレージョン

## フェスティバル 2023

# 11月12日(日曜)

会場 / 門真市民プラザ 10:00~15:00

門真市大字北島 546

(雨天決行) ※一部内容変更有

**参加費無料!**

※一部事前予約要

ガラガラ抽選会もやってるよ  
プログラムに参加すると  
抽選でステキな景品がもらえます

◆種目紹介◆

- バウンドテニス
- 空手道体験
- スリータッチボール
- レク式体力チェック
- InBody
- 親子で相撲体験
- バルーンアート と 地域子育て支援センター「ひよこる〜む」によるオリジナルバックづくり
- 3B体操
- スポーツウエルネス吹矢
- AED体験ブース (日本赤十字社大阪府支部 大阪赤十字安全事業指導奉仕団)

◆事前予約◆

- 走り方教室
- キッズバイク体験コース
- ノルディックウォーキング
- パンサーズバレーボール教室
- ターゲットテニス(的当て)
- たて 殺陣アクション体験教室
- テコンドー体験
- 自力整体
- ストレッチ
- チューブエクササイズ
- 「脳と体を鍛える! 楽しい健康ウォーキング講座」
- 介護予防プログラム
- さわやか健康体操
- 大人のジャズダンス
- KBD チアダンス体験教室

## みんなでからだを動かそう!!

楽しいステージイベントや  
模擬店もあるよ!

門真市のみんな  
来てね!



詳細は  
ホームページを  
ご覧ください。

### テコンドー体験

岡本 依子  
(事前予約要)

大東市生まれ  
小1から現在まで門真市民  
シドニーオリンピック銅メダリスト  
「ドリームテコンドースクール」主宰  
テコンドーの普及や人材教育に活躍



### 走り方教室 荒川 大輔 (事前予約要)

NOBY T&F CLUB ヘッドコーチ  
陸上競技 走幅跳 自己ベスト:8m9cm  
日本選手権3度優勝  
世界陸上2大会連続日本代表(2007,2009)  
ワールドマスターズゲームズ2017 金メダル

### パナソニックパンサーズ バレーボール教室

(事前予約要)



### キッズバイク体験コース (事前予約要)



←申込みはこちら