

参加費
無料

プログラム一覧

秋の空の下で、体を動かす楽しさ満喫しよう！

※詳細はホームページを
ご覧ください。



ステージイベントや
美味しい模擬店もあるよ！

市民フラザグラウンド

市民フラザ体育館

フラザ棟

ステージ 10:00～

来ての お楽しみ！！

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
北側	 走り方教室 ①10:30～11:30 小学1～4年生	事前予約要 走り方教室 ②11:45～12:45 小学5年生以上		グラウンドゴルフ体験 13:00～15:00 対象者・定員：制限なし		
南側		キッズバイク体験会 ①10:30～10:50 ②11:00～11:20 ③11:30～11:50 ④12:00～12:20	事前予約優先 2歳～5歳 定員：20名(各回)		(レンタル可) *持参分含め	
	ノルディックウォーキング体験会 ①10:30～12:30 定員：制限なし	小学生高学年以上(親子参加OK) ※雨の場合：2階研修室	ノルディックウォーキング体験会 ②13:00～15:00 定員：制限なし			ボール無料 レンタル有

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
舞台側(上)			バウンドテニス体験 10:30～15:00 対象者・定員：制限なし			
舞台側(中)		大阪ブルテオンバレーボール教室 ①10:30～11:30 ②11:30～12:30 幼児～小学2年生 小学3年生以上		卓球体験 13:00～15:00 対象者・定員：制限なし		
舞台側(下)		事前予約要 定員：20名(各回)		こども体操 体験教室 ①13:00～13:55 ②14:05～15:00 3歳～小学6年生 定員：10名(各回)	事前予約優先	※低学年以下は 保護者同伴
入口側(上)			空手道体験 10:30～15:00 対象者・定員：制限なし ※小学校低学年以下は保護者同伴			
入口側(中)			スリータッチボール 10:30～15:00 対象者・定員：制限なし			
入口側(下)		こどもテニス体験会 ①10:30～12:00 小学生以下 定員：10名程度(各回) 当日は随時参加OK	事前予約要	こどもテニス体験会 ②13:00～15:00		
談話室			足型計測会 10:30～15:00 対象者・定員：制限なし			
柔道室		事前予約優先 たて 殺陣アクション体験教室 11:00～12:00 4歳以上 定員：10名	※小学生低学年以下は 保護者同伴	テコンドー体験 ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 幼児以上 定員：30名(各回)	事前予約要	※幼児、小学生 は保護者も 参加
剣道室			レク式体力チェック 10:30～15:00 対象者・定員：制限なし			
相撲室			InBody測定(筋肉・体脂肪測定)・WALKCARE(歩行年齢測定) 10:30～15:00 小学生以上 定員：制限なし			
			親子で相撲体験 10:30～15:00 対象者・定員：制限なし			

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
なかよし 広場(1階)		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 10:30～15:00 対象者・定員：制限なし なくなり次第終了			事前予約優先	
プレイルーム (2階)		自力整体 10:30～11:15 対象者：制限なし 定員：15名	事前予約優先	ストレッチ 13:30～14:00 中学生以上 定員：12名程度(各回)	コアトレーニング 14:15～14:45	
多目的室 (2階)		3B体操 ～誰にでも楽しんでもらえる健康体操 10:30～15:00 定員制限なし				
集会室 (2階)		こども体操 体験教室 10:30～12:00 3歳～小学6年生 定員：10名	事前予約優先 ※低学年以下は 保護者同伴	スポーツウエルネス吹矢 13:00～15:00 小学生以上 先着60名		
第2会議室 (2階)		健康体操 ①10:30～12:00 小学生高学年以上(親子参加OK) 定員制限なし	健康体操 ②12:30～14:00			
第3会議室 (2階)		AED体験会 (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) 10:30～15:00 対象者・定員：制限なし				
多目的室 (3階)	事前予約優先 KBDチアダンス 体験教室 10:30～11:20	※保護者同伴 3歳～6歳 女子のみ 定員：10名		簡単ダンス 13:30～15:00 定員：20名 ※未就学児は保護者同伴	事前予約優先	

ご注意

- お酒を飲んだ状態での来場はご遠慮ください。アルコール飲料の持ち込みもお断りします。
- 飲食は限られたエリアでお願いします。
- 体調のすぐれない方は、来場をお控えください。
- 施設内は全面禁煙です。喫煙はご遠慮ください。

- 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の間をお願いします。)
- 当日お申込みのプログラムは、現地に受付となります。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ご遠慮ください。
- 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。

門真市立門真市民プラザへのアクセス

- ・京阪電車「大和田駅」「古川橋駅」から徒歩約25分
- ・大阪メトロ長堀鶴見緑地線「門真南駅」から徒歩約20分
- ・京阪バス「門真団地」または「免許試験場前」バス停より徒歩約10分

【お問い合わせ】

門真市生涯スポーツ推進協議会

(事務局：門真市民文化生涯学習課スポーツ振興グループ内)

TEL：06-6902-7195 FAX：06-6902-4935

申込開始日：
10月21日(月)～

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

走り方教室
大阪ブルテオンバレーボール教室
テコンドー体験



申込みは
→

キッズバイク
カーニバル
実行委員会

担当：西村

TEL 090-4289-2825



申込みは
→

NPO法人
トイボックス

TEL 072-887-6682

こども体操 体験教室
殺陣アクション体験教室
自力整体
KBDチアダンス体験教室
簡単ダンス



申込みは
→

門真市立
テニスコート

TEL 072-881-4343

門真市立
総合体育館

TEL 06-6115-5166

☆NPO法人
ボディ・アライアンス

ノルディック
ウォーキング体験会
健康体操、AED体験会

担当：西村

TEL 090-8820-8289

当日の問合せ
門真市スポーツ
推進委員協議会

担当：稲田

TEL 090-5250-6013

会場
門真市立
門真市民プラザ

門真市大字北島546

TEL 072-887-6682