

参加費  
**無料**



# 体成分測定

- 開催日 12月21日(日)
- 開催時間 11:00～13:00、15:00～17:00
- 開催場所 1階 ホール内
- 服 装 普段着のままでご参加いただけます  
※、靴下・ストッキングをお脱ぎいただけます
- 参加方法 当日そのままお越しください



大阪国際がんセンター認定  
がん専門運動指導士

寄り添い、ともに歩む。

Snuggle up and walk together.

# がんと向き合い楽しく運動 無料講座

開催日：12月21日（日）

開催時間：13：00～14：00

開催場所：1階 研修室3・4

予約方法：大浜だいしんアリーナ  
(TEL 072-225-4421)

もしものため・・・  
だれかのため・・・  
どなたでもご参加いただけます

参加費  
**無料**

# タイダイ染め

## ワークショップ in 大浜フェスタ



日 時 12月21日（日） 13:00～17:00

場 所 研修室3・4

対 象 誰でも可（小学生以下は保護者同伴）

料 金 おひとり1,500円（当日）

持 物 破棄される予定のTシャツ（綿70%以上のもの）

申 し 込 み 大浜だいしんアリーナにて（電話可）

大浜だいしんアリーナ 072-225-4421

# ドローン操縦体験

ガイドつきではじめてでも安心！

参加費  
**無料**



## 大浜フェスタ

開催日：12月21日（日）

開催時間：10:00～17:00

開催場所：1階アリーナ

お子様から大人まで体験できます。  
当日現地へお越しください。



# ニュースポーツ 体験コーナー

## ～大浜フェスタ～

参加費  
**無料**

<開催日> 12月21日（日）  
<時 間> 11:00～17:00  
<場 所> 大アリーナ  
<対 象> どなたでも参加可（自由参加）  
グループでもご利用ください  
<持ち物> 動きやすい服装・室内シューズ



### シャッフルボード

ビリヤードのような知的ゲーム。  
あまり力を必要としないので、お子様から高齢者まで幅広く楽しめます。

### ターゲット・バードゴルフ

羽根つきボールをヒットさせ、専用ホールに何打でインするかを競うゴルフ的ミニゲーム。  
ゴルフ未経験者、お子様も楽しめます。

注目のニュースポーツ！

# ピックルボール体験教室

## in大浜フェスタ

参加費  
無料



<開催日> 12月21日（日）

<時 間> 1部 10:00～10:50（要事前予約）

2部 11:00～11:50（要事前予約）

開放 12:00～17:00

<場 所> 1階アリーナ

<対 象> 小学生以上（定員10名）

<事前予約> 大浜だいしんアリーナにて（電話可）

大浜だいしんアリーナ 072-225-4421



大浜だいしんアリーナにやってくる！

# プラネタリウム

開催日：12月21日（日）大浜フェスタ

開催時間：10:00～17:00

開催場所：1階アリーナ（チケット制・先着順）

参加費  
**無料**





# フレイル予防運動教室

～いつまでも元気に暮らす～

開催日：12月21日(日)

開催時間：13:00～14:00

開催場所：2階 剣道場

服 装：動きやすい服装

持 ち 物：飲み物、タオルなど

予約方法：大浜だいしんアリーナ (TEL 072-225-4421)

参加費  
**無料**

参加者のお声



運動が苦手な私でしたが、簡単な動きなので、  
楽しく行うことが出来ました。  
自分でもびっくりしました。



# 機能改善ストレッチ

～いつでもどこでも手軽にできるストレッチ～

開催日：12月21日(日)

開催時間：14:30～15:15

開催場所：2階 剣道場

服装：動きやすい服装

持ち物：飲み物、タオルなど

予約方法：大浜だいしんアリーナ  
(TEL 072-225-4421)

参加費

無料

小学生以上どなたでも無料でご参加いただけます  
筋肉をほぐすことで疲れにくい体をつくり、肩こり・腰痛予防を図ります。





# 効果的なウォーキング

～いつでもどこでも始められるウォーキング～

開催日：12月21日(日)

開催時間：15:30～16:15

開催場所：2階 剣道場

服 装：室内シューズ  
動きやすい服装

持 ち 物：飲み物、タオルなど

予約方法：大浜だいしんアリーナ  
(TEL 072-225-4421)

参加費

無料

正しい姿勢、歩幅、スピードなど「効果的に歩く」コツを習得します。  
日頃の活動量をアップさせ、運動不足を解消します。





# 認知症サポーター 養成講座

『認知症サポーター』は認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、支援する“応援者”です。

本講座では認知症の方やそのご家族が、安心して暮らせるまちをめざして、認知症についての正しい知識・情報・関わり方などをお伝えします。



講座を修了された方には『認知症サポーター』の証である“認知症サポーターカード”をお渡しします。

- 【日 時】** 令和7年12月21日(日) 10:00~11:30
- 【場 所】** 大浜だいしんアリーナ 1階 研修室③④
- 【対 象】** 堺市在住・在勤・在学の方 ※先着30名  
※おおむね小学校高学年以上の方向けの内容です
- 【申 込】** 令和7年11月17日(月)~12月7日(日)迄に  
TELにてお申し込みください

## 《お申し込み・お問い合わせ先》

**大浜だいしんアリーナ** (堺市立大浜体育館) **受付時間 9:00~21:00**

**TEL: 072-225-4421 FAX: 072-225-4425**

**住所: 堺市堺区大浜北町5-7-1 (大浜公園内)**