

～トップアスリートから未来のアスリートたちへ～ 各種『チャンピオンレッスン』開催のお知らせ!

Join!
参加しよう

オリックス・バファローズ 親子ティーボール教室

■ 第1部：試合観戦 ■ 第2部：野球教室の2部構成で開催！
第1部の試合観戦では、オリックス・バファローズ v.s 中日ドラゴンズのオープン戦を観戦し、第2部の野球教室では試合直後の熱気が残るドームのグラウンドで親子ティーボール教室を実施！
野球初心者のお子様向けで、オリックス・バファローズの選手(予定) & O Bと、親子と一緒にふれあえる楽しい教室です。

日 3月13日(日)
時 ●第1部 試合観戦 13:00試合開始
●第2部 野球教室 試合終了の約30分後より開始(90分程度)
場 京セラドーム大阪

¥ 1組4,000円
(親子2名分の内野自由席チケット代及び傷害保険料を含む)
■ 同伴者料金(内野自由席チケット代を含む)
・大人(高校生以上) 2,000円
・子ども(小・中学生) 1,000円
※受講生・同伴者ともに、既にチケットをお持ちの場合や、オリックス・バファローズのファンクラブ会員であっても上記料金を頂戴します。
対 小学校低学年(小学1～3年生)の野球初心者とその親
※2名1組(親1名+子ども1名)でお申込ください。
員 100組200名



三菱電機バドミントンチームダイヤモンドウイングス バドミントン教室

「三菱電機バドミントンチームダイヤモンドウイングス」所属の選手・監督が、あなたを熱血指導！選手によるデモンストレーションプレーもあり、一流のプレーを間近で見る感動も味わえる！教室終了後には選手との記念撮影会やサイン会など、選手とふれあえる機会も多数ご用意しています！



NTTドコモレッドハリケーンズ ラグビー教室

「NTTドコモレッドハリケーンズ」所属の選手・コーチ数名が、ラグビーの楽しさや技術を直接指導！選手によるデモンストレーションプレーでは、トップアスリートの規格外のパワーや華麗なテクニックが見れる！教室終了後には素敵なグッズが当たる抽選会等も予定しており、選手との「ふれあい」を重視した楽しい教室です！

日 3月21日(月・祝)(予定) 時 未定
場 ドコモ大阪南港ビル 多目的グラウンド
¥ 1,000円(傷害保険料を含む) 対 小・中学生 員 100名(先着順)



日本生命女子卓球部 卓球教室 & 第7回OSPAA卓球交流大会



■ 第1部：卓球教室 ■ 第2部：交流大会の2部構成で開催！
第1部の卓球教室では、全日本実業団卓球選手権大会4連覇中の「日本生命女子卓球部」の選手・コーチが、子どもたちにお手本を示しながら熱血指導！
第2部は参加者同士が試合形式で対戦する交流大会！試合はレベル別で実施するので卓球初心者の方も大歓迎です。

日 3月27日(日) 時 10:00～16:00(予定) 場 大阪市立浪速スポーツセンター
¥ 1,500円(傷害保険料を含む) 対 小・中学生 員 100名(先着順)(予定)

『チャンピオンレッスン』は今後も続々開催予定!! 詳しくは下記までお問い合わせください。

申込・問合せ

(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ企画担当 チャンピオンレッスン係
☎ 06-6586-3820 ☎ 06-6586-3821 🌐 <http://www.ocsga.or.jp/sports> ※電話対応は平日の9時00分から17時30分まで/FAXは24時間受付

咲くやウオーキングクイズラリー開幕!

3月27日から、鶴見緑地と咲くやこの花館に設定されたウオーキングコースを、期間ごとにテーマを変えたクイズラリーで楽しく歩いていただけるプランをご紹介します。同じコースでも、コンセプトや視点を変えればまた違った風景が見えてきませんか?四季を通して、いろんな咲くやこの花館と鶴見緑地の魅力を発見してください。
名付けて『咲くやウオーキングクイズラリー』
まず第1弾は、アンチエイジングをテーマに「さくや&つるみウオーク」を3月27日に開催します。クイズラリーで咲くやオリジナルグッズを手に入れよう!

日 3月27日(日) コース/約4km 時 9:30 受付
¥ 500円(保険料、記念品費を含む)
対 15歳以上 場 咲くやこの花館券売所前(花博記念公園)
員 300名(応募者多数の場合は抽選)
用 はがき・FAXで
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、
FAX番号を記入
〒538-0036
大阪市鶴見区緑地公園2-163
咲くやこの花館 「さくや&つるみウオーク」係
締 平成23年3月15日(火) 消印有効
問 咲くやこの花館
☎ 06-6912-0055 FAX 06-6913-8711



おもしろウオーキング

健康づくりにお役立てください! 「此花区健康ハンドブック」

此花区では、区民の方が参加の「このはないきいき長いきプラン」ワークショップの中で「此花区健康ハンドブック」を作成しました。ハンドブック中の「此花区健康づくりMAP」では、区内の各2～4キロの6つのウオーキングコースを、距離・所要時間・消費カロリーやコースの特徴などの説明とともに紹介。また、記録表をもとに1万歩ごとにマスを塗りつぶす「てくてくマップ」では、大阪を起点として太平洋・日本海をぐるっと一周すると通算1496kmの道が設定されており、目標を持って継続することができます。そのほか、歩き方のポイントや、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさん!同ハンドブックは、此花区保健福祉センターで配布しています。皆さんの健康づくりにぜひお役立てください。



此花区マスコットキャラクター
「このはちゃん」



「此花区健康ハンドブック」



此花区健康づくりMAP

問 此花区保健福祉センター
〒554-8501 大阪市此花区春日出北1-8-4(区役所2階22番窓口)
☎ 06-6466-9882 FAX 06-6463-1606
🌐 <http://www.city.osaka.lg.jp/konohana/>

稲垣高子のワンポイントアドバイス

ウォーミングアップと クールダウンストレッチ

健康のために始めたウォーキングですが、故障を起こしてしまえば元も子もありません。そこで準備運動としてストレッチを行い休息状態にあった体を運動できる状態に整えることが大切です。

ストレッチとは「伸ばす」「引っ張る」という意味です。体の筋肉や腱、靭帯をゆっくりと伸ばす重要な運動であり、関節可動域が広がることによる柔軟性の改善、血行促進による心身の疲労回復などの効果があります。

ウォーキングの前に行えば、けがの予防や運動効率の向上、ウォーキング後に行えば疲労回復やリラクゼーションなどにつながります。

雨の日、寒い日、ウォーキングに気の進まない時、家でストレッチをだけでも、体の血行が良くなり頭も心もすっきりします。

だれでも、どこでも、簡単にできる ストレッチの効用

- ①体が柔軟になる
- ②全身の血行が良くなる
- ③肉体や精神の緊張が解きほぐされる
- ④スポーツ活動の効率が高まる
- ⑤スポーツによる障害や筋肉痛を予防できる
- ⑥肉体や精神の疲労を回復させる
- ⑦肉体の老化を予防できる
- ⑧老化した肉体を若返らせる
- ⑨肉体や精神に活力を与える

注意点

呼吸を止めない(呼吸を止めると血圧が上昇)

どこを伸ばしているか意識して行う

反動はつけない

時間を掛けてゆっくり行う

無理をしない

楽しいウォーキングレッスン受講生募集中

- 2月コース(16日・23日)
- 3月コース(10日・17日)

¥2日間で2,000円

詳しくは、下記までお問い合わせください。

ウォーキングについてのご相談・資料請求

日本ウォーキング協会近畿本部

☎ 06-4790-8118

🌐 <http://jwakinki.com/>



(社)日本ウォーキング協会
近畿本部
健康ウォーキング指導士
稲垣 高子