

「東北地方太平洋沖地震」でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに

被災された皆さまに心からお見舞いを申し上げます。

一日も早く復興されますことを心よりお祈りいたします。

(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会では、この度の災害に対し皆様からの義援金を受け付ける募金箱を各施設に設置しております。

- 東住吉区：長居公園内 花と緑と自然の情報センター、長居陸上競技場事務室
- 港区：八幡屋公園内 大阪市中央体育館・大阪プール
- 鶴見区：咲くやこの花館

大阪市の各区役所、大阪市役所1階、大阪城天守閣、大阪市立美術館及び中央公会堂等にも義援金募金箱が設置されています。

お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて、被災地に届けられます。

なお、ボランティアについての問い合わせ窓口は次のとおりです。

お問い合わせ先

① HPによるご案内

大阪市ボランティア情報センターHP
http://www.osakacity-vnet.or.jp/index.html

② 電話等によるご相談

大阪市ボランティア情報センター(大阪市社会福祉協議会)
☎ 06-6765-4041 FAX 06-6765-5618

【利用時間】月～金曜 9:30～20:30 土曜 9:30～17:00
【休館日】日曜・祝日・国民の休日及び年末年始(12月29日～1月3日)

※基本的に、ボランティアは、ご自身の責任に基づく参加となります。
※また、やみくもに現場に入りますと混乱を生じる場合がありますので、ご注意ください。

市民レクリエーションセンタースポーツ教室 第1期教室受講生募集中

市民レクリエーションセンターでは、大阪市内の小・中学校および高校の体育館等を利用して、市民の皆さんに気軽にスポーツを楽しんでいただくため、各種スポーツ教室を開催しています。

また、上町レクリエーションセンターでは新たに今話題のパワーヨガ教室がスタート。初めての方も指導員がいるので大丈夫!

あなたもスポーツしませんか?



- 日 5月第2週(9日～13日)からスタート／毎週1回、全10回の教室です。
- 時 19:00～20:30(祝祭日は休講、また学校行事の都合により休講になる場合があります)
- 開 開催種目・曜日など詳細については募集案内リーフレットまたはホームページ(http://www.ocsga.or.jp/sports/)をご覧ください
- 料 バドミントン／4,600円
バレーボール・卓球・健康づくり体操とソフトバレーボール・ストレッチ体操・リズム体操・バスケットボール・太極拳・合気道・太極柔力球・パワーヨガ／4,100円
剣道／3,800円 ※いずれも傷害保険料を含む
- ※ 15歳以上の方(中学生は除く、一部中学生でも参加可能な教室があります。)ただし剣道のみ小学生は保護者同伴、中学生は保護者の責任の下での参加をお願いします。

問合せ

〒550-0023 大阪市西区千代崎3-中2-1 京セラドーム大阪8階
(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会「市民レクセン事務局」
☎ 06-6586-3820 FAX 06-6586-3821

Join!
参加しよう

Walking Information

ウォーキングインフォメーション



すこやかパートナー協働事業「長居公園ウォーク」

長居公園のロケーションをふんだんに活用したウォーキングを実施します。長居陸上競技場をメイン会場に、キンチョウスタジアム、相撲場、長居植物園、長居プールなどをめぐり、長居公園内の魅力を再発見しながら、ゆっくり歩ける「3キロコース」と「5キロコース」を選んでいただけます。メイン会場では、すこやかパートナーによる「健康づくりブース」や「健康セミナー」、「ウォーキング実践講習会」「お楽しみ抽選会」などイベントが盛りだくさんです。日々の健康づくりのため、長居公園と一緒に歩きましょう!

日 4月23日(土) 時【受付】10:45～【スタート】11:30～

場 長居陸上競技場(メイン会場)

料 500円 ※中学生以下無料

員 500人

往復ハガキに①住所②氏名(ふりがな)③年齢④郵便番号⑤電話番号⑥FAX番号をご記入のうえお申込ください。団体(最大5名まで)お申込の場合は、代表者の方の①～⑥に加え、参加者の方の氏名と年齢をご記入のうえお申込ください。

※4月15日(金)必着

〒550-0023

大阪市西区千代崎3-中2-1 京セラドーム大阪8階

(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会「長居公園ウォーク」係

問 (財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ振興部

☎ 06-6586-3820 FAX 06-6586-3821

※電話対応は平日の午前9時～午後5時30分まで／FAXは24時間対応



すこやか大阪21



おもしろウォーキング

中央区に健康の輪を広げよう 日常生活の中に運動習慣を

中央区では、区民の皆さんの健康づくりのために「すこやか運動推進事業」を推進しています。その一環として、5月には各3.8km・6.6kmのコースを歩く「第2回中央区民すこやか健康ウォーク」が開催されます。また、独自の「中央区すこやか健康ウォーキング手帳」を作成し、利用者は「すこやか運動相談日」を利用できるなど、継続してウォーキングする方を応援しています。



中央区マスコットキャラクター「ゆめまるくん」



中央区すこやか健康ウォーキング手帳



第2回中央区民すこやか健康ウォークコースマップ

《第2回中央区民すこやか健康ウォーク》

日 5月28日(土)

コース／大阪城お堀周りコース(3.8km)

水都大阪ばら園コース(6.6km)

対 中央区在住・在勤の方

申 4月15日より電話にて受付(先着250名)

問 中央区保健福祉センター 保健担当

〒541-8518 大阪市中央区久太郎町1-2-27(区役所1階12番窓口)

☎ 06-6267-9968・9882 FAX 06-6267-0998

HP http://www.city.osaka.lg.jp/chuo/

稲垣高子のワンポイントアドバイス

健康寿命を 延ばす努力をしましょう

健康寿命とは WHO(世界保健機構)が2000年に提唱した、新しい寿命に関する指標です。病気などで要介護などとなった期間を平均寿命から差し引いた寿命、すなわち自立して健康に暮らせる期間のことと定義されています。

私たち日本人女性の平均寿命は世界一と言われています。いつまでも自分のことが自分でできるよう健康で暮らしていきたいものです。

● 健康寿命 = 平均寿命 - 介護

などを必要とする年数(WHO レポートより)

	日本人の「健康寿命」	平均寿命	要介護等年数
男性	72.3 歳	78.4 歳	6.1 年
女性	77.7 歳	85.3 歳	7.6 年

寝たきり、介護のお世話にならないために、最小限の運動が大切です。

スポーツをしたことのない人、苦手な人でもできるのがウォーキングです。

健康に効果のあるウォーキングを日々続けることがいつまでも歩ける足づくりに繋がります。

歩くことの大切さ、健康であることの大切さを考えてみませんか。

健康で何歳になっても歩ける力を身につけましょう。

楽しいウォーキングレッスン受講生募集中

健康で、何歳になっても歩ける力をつけましょう。日本ウォーキング協会、健康ウォーキング指導士・公認ウォーキング指導員が楽しく指導します。

● 4月コース(15日(金)・22日(金))

● 5月コース(21日(土)・28日(土))

料 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

HP http://jwaking.com/