

「大阪発、公園からの健康づくり」 スロージョギング in 長居 ～公園でからだにいいことDAY～

Join!

参加しよう

公園を健康づくりの場として活用していただくことにより、健康活動がもっと身近になり、心身の健康維持・増進に寄与することが期待されています。公園で展開されている健康づくりにはいろいろなメニューがあり、長居公園や八幡屋公園等の大阪市内の公園でも緑豊かな環境の中、ウォーキング、ジョギングのほか、ノルディックウォーキング、太極拳などに取り組まれています。

今回は、公園を活用した健康づくりの一例として、NHK「ためしてガッテン」「きょうの健康」でおなじみの福岡大学スポーツ科学部田中宏晩教授が提唱されている“スロージョギング”の体験イベントを「ヤンマースタジアム長居」で開催します。

この“スロージョギング”は、その名の通りゆっくり歩くらぐらゐのスピード走るジョギング方法で、体力に自信のない人でも続けられる点が大きな魅力です。また、減量や生活習慣病の予防などに効果があると注目を集めています。



当日は田中教授から直接ご指導いただけますので、あなたもぜひご参加ください。また、会場では健康づくりに関するさまざまな情報を提供いたします。

秋の一日、緑豊かな長居公園で体を動かすことの気持ちよさを感じてみませんか？

詳細は決まり次第お知らせします

日 10月19日(日) ※小雨決行 時 13:00～16:00
場 ヤンマースタジアム長居
料 無料
問 (一財)大阪スポーツみどり財団
 ☎ 06-6577-5268 HP http://www.osgf.or.jp



第2回 全国高等学校陸上競技選抜大会

Cheer!

応援しよう

夏の全国インターハイでは行われていない種目を中心に、全国から高校生選手がヤンマーフィールド長居(長居第2陸上競技場)に集まり、熱戦が繰り広げられます。ぜひ応援に来て下さい!!



提供 月刊陸上競技

日 8月30日(土)・8月31日(日)
場 ヤンマーフィールド長居(長居第2陸上競技場)
料 無料 ※詳細は大阪陸協HPをご覧ください。
問 一般財団法人大阪陸上競技協会
 ☎ 06-6697-8899
 HP http://www.oaaa.jp

種目	
●男子の部	・300m ・10000m ・八種競技 ・2000m障害
●女子の部	・300m ・5000m ・七種競技 ・棒高跳 ・三段跳 ・ハンマー投 ・2000m障害



提供 月刊陸上競技

市民レクリエーションセンタースポーツ教室 第2期教室受講生募集中!

Join!

参加しよう

あなたもスポーツをしてみませんか?市民レクリエーションセンターでは、誰もが気軽にスポーツ教室にご参加いただけるよう、平日の夜間を中心に大阪市内30の学校体育館等を利用して、9種目(72教室)のスポーツ教室を開催しております。(テニス教室は日曜日のお昼間)

【種目】

バスケットボール、バレーボール、卓球、剣道、社交ダンス、ヨガ(パワー/デスク/リフレッシュ/リラックス)、健康づくり体操、バドミントン、硬式テニス

日 第2期教室

【屋内種目】 9月1日(月)より 1期10回(毎週1回)

※豊崎レクセン・此花レクセン・南港北レクセンは8月25日(月)先行スタート

※三国レクセン・文の里レクセンは体育館工事のため休講

※開催学校及び種目により全5回の教室となることがあります。

詳しくは、リーフレット・HPまたは右記までお問い合わせください。

【テニス教室】・扇町総合レクセン ・東高レクセン

8月31日(日)より 1期10回(毎週1回)

・中央レクセン

9月7日(日)より 1期10回(毎週1回)

場 開催学校並びに、種目等詳細については、リーフレット・HPまたは右記までお問い合わせください。

時 【屋内種目】 19:00～20:30

【テニス教室】

・東高レクセン A 9:00～10:30 B 11:00～12:30

・中央レクセン A 12:00～13:30 B 14:00～15:30

・扇町レクセン A 13:00～14:30 B 15:00～16:30

¥ テニス/7,000円 バドミントン/5,000円 その他種目/4,000円(全10回)
※全5回の教室は半額となります

申 【屋内種目】 リーフレットの払込取扱票又は、郵便局備付の用紙に必要事項を記入のうえ、お申込みください。

口座番号 00930-5-102326

加入者名 (一財)大阪スポーツみどり財団

【テニス教室】 往復ハガキに①センター名と教室名(第二希望まで)、②住所、③電話番号、④氏名、⑤年齢を記入のうえ、下記「レクセンテニス係」までお申込みください。

締 【屋内種目】 7月31日(木) ※ 定員に満たない教室については引き続き募集します。

【テニス教室】 7月31日(木) 往復ハガキ必着

応募者多数の場合は抽選。定員に満たない教室については8月12日(火)以降、電話にて先着順に受け付けます。

問 〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40

(一財)大阪スポーツみどり財団 スポーツ振興課

☎ 06-6577-5269 HP http://www.osgf.or.jp



OSAKAスポーツ大学2014

Join!

参加しよう

OSAKAスポーツ大学は、これからスポーツに取り組もうとする人から指導者層まで幅広く知識修得の機会を提供することを目的に、各分野の専門家を講師としてお招きし実施する講座です。

日 平成26年9月～平成27年2月

場 大阪市中央体育館 他

員 各コース 80名
(スポーツ科学/シニアサポート/ジュニアサポート)

料 13,000円(全12回/コース)

申 HPよりお申込みください。

問 (一財)大阪スポーツみどり財団 スポーツ振興課

☎ 06-6577-5269 HP http://www.osgf.or.jp

長居植物園 「お月見&ナイトトレイン」

Join!

参加しよう

日 9月6日(土)・7日(日) ※雨天決行

時 18:30～21:00 (入園は20:30まで)

①自由にお月見観賞 ②ナイトトレイン ロードトレインで植物園を一周

【6運行】18:45～、19:00～、19:15～、19:30～、19:45～、20:00～

場 長居植物園内

料 入園料/小学生以上 300円

※障がい者の方は無料(要証明書提示)

ナイトトレイン ロードトレイン乗車料/300円

員 ナイトトレイン 300名 申 当日先着順



長居植物園 ひまわり

Join!

参加しよう

5月17日に「ひまわりいっぱいプロジェクト」で約30組のお子様とその保護者の方に植え付けていただいたひまわり約100本をご覧ください。プロジェクトの一環として、ヒマワリの絵を描いていただき、花と緑と自然の情報センターひふみホールで展示します。

【展示期間】 8月上旬～8月下旬

ぜひ、お越しください。

日 7月中旬～8月上旬

場 花と緑と自然の情報センターひふみホール

問 長居パークセンター ☎ 06-6694-9007



オータムコンサート

Join!

参加しよう

大阪ジュニアバンドによる吹奏楽の演奏、植物園内をマーチングしながらボーチャで移動し、コンサートを開催します

日 10月12日(日)

時 ①13:00～

②15:00～

※小雨決行

場 長居植物園内、自然史博物館ボーチャ

問 長居パークセンター

☎ 06-6694-9007

