

万葉講習会 「秋山千葉の彩 -万葉びとと“もみじ”-」

万葉集の秋の講習会をおこないます。

日 11月23日(日) **時** 13:30～15:00
場 花と緑と自然の情報センター 1階セミナー室
講 村田 正博 教授(大阪市立大学大学院 文学研究科 博士(文学))
料 500円 **員** 先着70名
申 事前申込
問 花と緑と自然の情報センター ☎ 06-6694-8788



クリスマス展 ～クリスマスを飾る植物たち～

クリスマスツリーやポインセチアなど色とりどりの植物たちがクリスマスを演出します。

日 11月28日(金)～12月25日(木)
場 長居植物園内 みどりのトンネル
料 観覧:無料(別途、植物園の入園料が必要)
 入園料:200円 ※中学生以下、大阪市内在住の65歳以上の方、障がい者の方は無料(要証明書提示)
問 長居植物園 ☎ 06-6696-7117



春の七草展

春の風物詩、春の七草 芹(セリ)、薺(ナズナ)、御形(ゴギョウ)、繁縷(ハコベラ)、仏の座(ホトケノザ)、菰(スズナ)、蘿藦(スズシロ)。毎年1月7日に「七草がゆ」として食べられる七草を展示します。

日 1月7日(水)～15日(木)
場 長居植物園内 正面入口付近
料 観覧:無料(別途、植物園の入園料が必要)
問 長居植物園 ☎ 06-6696-7117



ガーデニングの基礎知識

花が咲かない、実がならない、葉色が悪くなったなどの原因の診断方法や用土・肥料・農薬の知識、古い土の利用方法などについて学びます。

日 2月17日(火) **時** 13:30～15:30
場 花と緑と自然の情報センター 1階セミナー室
講 東野 清(花と緑と自然の情報センター みどりの相談員)
料 無料 **員** 70名(事前申込先着順)
問 花と緑と自然の情報センター ☎ 06-6694-8788

万葉講習会「春を待ちつつ -万葉びとと季節のいとなみ-」

万葉集の冬の講習会をおこないます。

日 2月22日(日) **時** 13:30～15:00
場 花と緑と自然の情報センター 1階セミナー室
講 村田 正博 教授(大阪市立大学大学院 文学研究科 博士(文学))
料 500円 **員** 先着70名
申 事前申込
問 花と緑と自然の情報センター ☎ 06-6694-8788

ヨーガスクール

伝統あるハタ・ヨーガを体感できるヨーガスクール。体操、呼吸法を使って若い人はもちろん、年配の方にも自分のペースで無理なくできる健康法です。

日 水曜日 **時** 19:00～20:30
場 キンチョウスタジアム 2階 会議室
対 15歳以上の男女
員 15名(先着順)
申 長居スポーツ施設管理事務所内 長居スポーツクラブ事務所
料 06-6691-2521



フラダンススクール

ハウオリ・ポリネシアンスタジオから講師を迎えてレッスンしています!ハワイの伝統舞踊フラダンスと一緒に体感してみませんか?

日 木曜日 **時** 19:00～20:30
場 キンチョウスタジアム 2階 会議室
対 15歳以上の男女
員 15名(先着順)
申 長居スポーツ施設管理事務所内 長居スポーツクラブ事務所
料 06-6691-2521



相撲教室

日本古来のスポーツ「相撲」を通じて、基礎体力、忍耐力、集中力、判断力が身につく、挨拶や礼儀で豊かな心を育みます。女の子も大歓迎!

日 月2回 日曜日 **時** 10:00～12:00
場 相撲場 屋内練習室
対 小学生～中学生の男女
員 30名(先着順)
申 長居スポーツ施設管理事務所内 長居スポーツクラブ事務所
料 06-6691-2521



キッズチアダンスレッスン

感謝の気持ち!思いやり!努力と向上心!チアスピリットで楽しくチアダンス!

日 金曜日
時 16:00～17:00(受付15:45～)
場 キンチョウスタジアム 2階 会議室
対 4歳～中学生
員 20人程度(先着順)
問 長居スポーツ施設管理事務所内 長居スポーツクラブ事務所
料 06-6691-2521



ネイチャーツアー

お子様からお年寄りまで楽しめるツアーです。季節の植物や生き物を一緒に観察しましょう。

日 毎週木曜日・日曜日 ※雨天決行 ※1月、2月は日曜のみ
時 ①午前11:00～ 1時間程度(受付は10:30)
 ②午後1:30～ 1時間程度(受付は13:00)
場 長居植物園内 あずまや
料 無料(別途、植物園の入園料が必要)
 入園料:200円
 ※中学生以下、大阪市内在住の65歳以上の方、障がい者の方は無料(要証明書提示)
員 各30名(先着順)
問 長居植物園 ☎ 06-6696-7117

長居植物園 年間パスポート

期間中、何度でも入園できる「年間パスポート」で四季折々の木々や草花をお楽しみください。

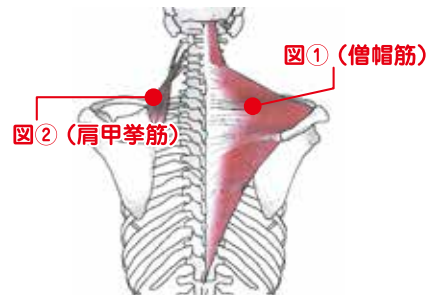
■【使用期間】 購入日から1年間(使用はパスポートに署名されたご本人様限り)
料 1,000円(正面ゲート、情報センター改札にて販売)



自宅でできる簡単エクササイズ

簡単ストレッチ ～その3(首・肩編)～

皆さんは、仕事や日常生活を送る中での、ご自身の姿勢を客観的にご覧になったことはありますか?デスクワークやスマートフォンの使用などで、頭が前方へ飛び出る姿勢になっていることが多い、ということにお気づきでしょうか。また使っているのは指先ばかりで、肩から腕がだらりとぶら下がったまま、動かず止まっています。私たちの頭は約5～6kg、また腕は片方で体重の約8分の1あります。意外と重みのある頭や腕を、支え安定させているのが、頸椎・胸椎・肩甲骨に付着している「僧帽筋」です。※図① 頭が前方へ飛び出る、腕が肩からだらりとぶら下がったまま、というような姿勢は、この「僧帽筋」をはじめ、頸椎・肩甲骨に付着している「肩甲挙筋」※図②なども、緊張状態にさせてしまいます。筋肉は緊張状態が続くと、筋肉内の血管が圧迫され血流が悪くなり、老廃物が蓄積されます。それが筋肉や神経を刺激し、痛み(凝り)として認識されるのです。首後方から肩・背中にかけての僧帽筋のストレッチを行い、また僧帽筋のトレーニングで強化することによって、首・肩周辺の血流を良くし凝りを解消、身体をスッキリさせましょう!



出典:原島広至 著/河合良訓(監)「肉男」((株)エヌ・ティー・エス,2004)



首まわりのストレッチ



- ① いすに浅めに腰掛け、背筋を伸ばす。
 - ② 息を吸って、吐きながら首を横へ倒す。
 - ③ 一度真ん中へ戻し、また息を吸って、吐きながら首を反対側へ倒す。
- ※首を横へ倒すときに、身体ごと倒れていかにないように気を付けましょう。
 ※繰り返しの目安は、左右10秒ずつを2回繰り返します。

肩まわし



- ① いすに浅めに腰掛け、背筋を伸ばす。
 - ② 肩に手を置き、肘で円を描くようにする。ゆっくりと前から後ろへ大きくまわし、肘が元の位置に戻ってきたら、またゆっくりと後ろから前にまわす。
- ※腕だけがまわっていないか、肩甲骨の動きが出ているか、身体の観察をしましょう。※繰り返しの目安は、3回ずつです。

シュラッグ(僧帽筋のトレーニング)



- ① 重りになるもの(中身の入ったペットボトルの飲み物など)を両手に持ち、背筋を伸ばして立つ。
 - ② 息を吸いながら肩をキュッと引き上げる。
 - ③ 息を吐きながら肩をゆっくりおろす。
- ※繰り返しの目安は、10回です。

英語では肩凝りを「Trapezius Myalgia(僧帽筋の筋肉痛)」と呼ぶこともあるほど、僧帽筋は肩凝りにとっては主要な筋肉なのです。背中が丸くなる姿勢はもちろん、同一姿勢が長く続くとともにまた、筋肉は長時間の緊張状態になります。このような場合もこの運動を間に入れて、身体を解放するようにしましょう。そうすれば身体も快適で、作業もはかどりますよ!



加福 明子さん
かふく あきこ
健康運動指導士

現在フリーインストラクターとして、介護予防教室を中心に活動中。また「ボディメイクプラスワン」(西区江戸堀)でも非常勤スタッフとして活動中。
 競技種目:ボディフィ트니스
 2011年・2012年「オール関西ミスボディフィ트니스160cm超級」優勝
 2013年「ジャパンオープンミスボディフィ트니스 オーバーオール」第4位
 2013年「オールジャパンミスボディフィ트니스163cm超級」準優勝