

中高年のためのマラソン講座

Join!
参加しよう

- 日 10月7日(水)、21日(水)、11月4日(水)、18日(水)、12月2日(水)、16日(水)、平成22年1月13日(水)、20日(水)
時 各回とも、19:00～21:00 場 長居第2陸上競技場 地下鉄御堂筋線「長居」駅下車 徒歩8分
料 8回一括申込/16,000円 1講座につき/2,500円
対 おおむね30歳から55歳まで、医師から運動を禁止されていない方。
員 30名 先着順
締 各開催日の1週間前まで
(前週の水曜日 17時まで) ※第7回については、12月25日(金)までにお申し込みください。
申 電話・FAX・Eメールで下記へお申し込みください。



スポーツ指導者のためのセミナー

●基礎能力向上のためのトレーニング

- 11月14日(土) ①午前の部(柔軟性編) 10:00～12:30
②午後の部(敏捷性編) 13:30～16:00

●外傷予防・応急処置のテーピング

- 11月21日(土) 10:00～16:00(途中、昼休憩1時間を含む)

- 場 大阪市中央体育館 地下鉄中央線「朝潮橋」駅下車 徒歩5分
料 ○トレーニング 半日受講/2,500円(午前もしくは午後だけの受講)
1日受講/3,500円

- テーピング 5,500円(教材用テープ代を含む)
○2日間受講 7,000円(教材用テープ代を含む)

- 対 スポーツ指導者およびスポーツの指導に興味のある方

- 員 40名 先着順
申 電話・FAX・Eメールで下記へお申し込みください。



骨格ストレッチ

ストレッチをはじめ体幹や股関節、肩関節のエクササイズなど運動動作の獲得や身体のバランスを整える方法をご紹介します。

- 日 10月31日(土) 13:30～16:30

- 講 師 大前隆司氏 (5-relax 代表、柔道整復師)
場 大阪市中央体育館 地下鉄中央線「朝潮橋」駅下車 徒歩5分

- 料 2,000円 対 15歳以上の方 員 30名 先着順

- 締 10月28日(水) 17:00まで

- 申 電話・FAX・Eメールで下記へお申し込みください。



申込・問合せ

(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ企画課

☎ 06-6586-3820 平日9:00～17:00

☎ 06-6586-3821

✉ ospa-club@spopara.com

※FAX・Eメールの場合は、①講習会名②開催日③住所(郵便番号も)④氏名⑤年齢⑥連絡先電話番号を明記のこと。

亀田伝説 夢の始まり

第2章 ～リベンジ～

WBA世界フライ級タイトルマッチ!!

Cheer!
応援しよう

WBA世界フライ級11位・亀田大毅選手が、10月6日に大阪市中央体育館でWBA世界フライ級王者デンカオセン・カオウィット(タイ)に挑戦。亀田大毅選手の世界戦は07年10月の内藤大助戦以来2年ぶり2度目となります。

- 日 10月6日(火) 場 大阪市中央体育館

- 時 17:00開場 17:30第一試合開始/20:00メイン開始

- 料 SRS席 50,000円/RS席 30,000円/指定A 10,000円/指定B 5,000円/自由席3,000円/弁慶レディース(女性限定)シートA席 10,000円/弁慶レディース(女性限定) B席5,000円

- 問 ローソンチケットインフォメーション(10:00～20:00)

0570-000-777(一部自動音声対応)

FIVB ワールドグランド チャンピオンズカップ 2009

世界四大大会のひとつ、オリンピックの翌年に開催され、新たなスタートを切ったチームによる4年に一度の世界一決定戦。この年に開催される大陸選手権の優勝国と開催国(日本)および推薦国(ワイルドカード)の6ヶ国でバレーボールNo.1の座を争います。

- 日 11月18日(水)、19日(木)

- 時 13:30第一試合開始/19:00日本代表戦開始

- 場 大阪市中央体育館

- 料 アリーナA指定 10,000円/アリーナB指定 8,000円/スタンドA指定 7,000円/スタンドB指定 5,000円/スタンド(一般・大学)3,000円/スタンド(中・高)2,000円/スタンド(小)1,000円

- 問 (財)日本バレーボール協会(平日9:45～17:45) 03-5786-2100

Fリーグ シュライカー大阪 VS 名古屋オーシャンズ

シュライカー大阪とは、大阪市中央体育館をホームスタジアムとしているFリーグ(フットサル)に所属するチームです。フットサルならではの、華麗なテクニックとスピード感溢れるプレーを観に来ませんか?



- 日 11月7日(土) 時 14:00キックオフ 場 大阪市中央体育館

- 料 アリーナ自由/一般・高校生以上 ¥1,500

- アリーナ自由/小・中学生 ¥500 スタンド自由/一般・高校生以上 ¥1,200 スタンド自由/小・中学生 ¥300

- プレミアムシート ¥5,000

- 問 ローソンチケットインフォメーション(10:00～20:00)

0570-000-777(一部自動音声対応)

大阪国際女子マラソン大会 2010

大阪ハーフマラソン出場者募集



平成22年1月31日(日)、「2010大阪ハーフマラソン」を開催し、その参加ランナー(日本陸連登録の部・一般の部 男女合計4,000名)を募集します。本大会は、長居陸上競技場を午前11時10分にスタートし、大阪城公園 太陽の広場がフィニッシュとなります。申込み受け付けは、平成21年10月31日(土)まで(先着順)とし、参加資格は大会当日に満19歳以上であること、ハーフマラソンを2時間以内で完走できることなどが条件となっています。みなさんお早めにお申し込みください。

料 ¥5,000円

※定員に達した場合は、その時点で締め切り、以降の申込者には参加料から返金にかかる実費(500円)を差し引いてお返しします。

- 対 ○日本陸連登録の部

日本陸上競技連盟の登録者で満19歳(大会当日現在)以上でハーフマラソンを2時間以内で完走可能な男女。

- 一般の部

満19歳(大会当日現在)以上でハーフマラソンを2時間以内で完走可能な男女。

- 申 平成21年9月1日(火)から10月31日(土)まで(申込み先着順4,000人)

参加申込は、専用の申込取扱票に必要事項を記入し、ゆうちょ銀行・郵便局で参加料を払込んでください。払込みにかかる手数料は各自で負担ください。

参加申込書は平成21年9月1日(火)から、各区役所、図書館、大阪市サービスカウンター、スポーツセンター、屋内プール、長居陸上競技場等で配布します。

申込・問合せ

大阪ハーフマラソンエントリー係

〒550-0023 大阪市西区千代崎3-中2-1 京セラドーム大阪8階
大阪市体育協会員

☎ 06-6585-1701 ☎ 06-6585-1695

大阪市長杯 2009

世界スーパージュニアテニス選手権大会



今年で14回目を迎える本大会は、国際テニス連盟世界ジュニアサーキットグレードA公認大会で、ジュニアの大会としては最高峰の大会のひとつです。将来の世界チャンピオンをめざしているジュニアの選手達が「日本のジュニアテニスの聖地」と称されている、大阪市観テニスセンターに集結し、気迫に満ちたパフォーマンスを繰り広げます。本大会の10月24日(土)、25日(日)の内のどちらか1日券(B席・自由席)をペア20組40名にプレゼントします。

- 日 10月19日(月)～10月25日(日) 場 大阪市観テニスセンター

- 時 開場/9:00 試合開始/10:00(25日のみ11:00、時間は予定)

- 料 ¥10月19日(月)～10月23日(金)は無料で観戦ができます

10月24日(土)25日(日)【準決勝戦・決勝戦】

○前売券/A席 大人1,000円 中高生500円

(プレイガイド等で好評発売中) ※当日券(A、B席)販売有

チケットプレゼント

- ※往復ハガキに住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を明記
〒550-0023

大阪市西区千代崎3-中2-1 京セラドーム大阪8階

大阪市体育協会員 SJTチケットプレゼント(スポ・みど)係 まで

※返信用にも住所・氏名をお忘れなくご記入ください

- 締 平成21年10月10日(土) ※当日消印有効

※応募者多数の場合は抽選。当選された方には、大会当日、B席チケットに引き換えができる葉書をお送りします

大会に関する問合せ

大阪市体育協会

☎ 06-6585-1692

☎ 06-6585-1695

HP <http://www.osaka-sports.gr.jp>