

ウォーキングのススメ

応用編

特集…アナタのウォーキングは、まだまだ楽しくなる

ウォーキングを始めたものの
長続きしなかったという方に…

「スポ・みど」では、今回も創刊号に引き続き
ウォーキングを特集。

ウォーキングをライフワークにする秘訣をご紹介します。
ゲストには、クネクネ歩きで知られる
ウォーキングドクター・デューク更家さんが登場。
シンプルなのに奥が深い。
そんなウォーキングの世界を知れば、
きっとあなたも今すぐに、
歩き出したくなるはずです。

デューク更家さん
さらいえ

ウォーキングドクター
社会文化功労賞受賞



バラのフルコースを
召し上がれ。

長居植物園はバラの真つ盛り。約7,000㎡の広々としたバラ園には
140種、約2,600株のバラが華麗に咲き競います。
ヨーロッパの香りたてようバラの庭園にお越しください。 ※10月中旬以降が見頃です。

市民に
好評のMBSラジオ 1179
秋まつり2009

2009年11月3日(火・祝)

●10:00～16:30 ●長居公園 自由広場

MBSラジオの人気パーソナリティが大集合して、
生放送特別番組をお送りします。
会場内には飲食ブース、展示
コーナーなどがあり、秋の
一日をゆっくりお楽しみ
いただけます。

バラの魅力を感じて
長居植物園
「バラの館」展

健康と自然を楽しむ日。

大阪ヘルス
ジャンボリー
2009

10月17日(土) 10:00～16:30

場所:花と緑と自然の情報センター他(長居公園内)

ヘルジャンクイズラリー
各コーナーでのクイズに答えると
参加者全員に当日入園券進呈!

セッション大阪
森島寛晃さん
トークショー
15:00～



© OSAKA F.C.

「ウォーキングセミナー」と
長居公園イヤーラウンド
コースを歩く

2009年11月3日(火・祝) 9:30～14:30(予定)

脚・身体の構造、機能とウォーキングの効果について
正しく理解し、実習を通して身体に負担をかけない
ウォーキングの方法について学び、そのあと、実
際に長居イヤーラウンドコース(12km)を歩きます。

会場:長居植物園→MBSラジオ1179秋まつり2009会場
※なお、ラジオまつり会場ではウォーキング相談を実施します。
講師:(社)日本ウォーキング協会 専門講師 稲垣高子

<http://www.ocsga.or.jp/sports>



大阪市立 長居植物園

〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-23

TEL:06-6696-7117 <http://www.nagai-park.jp/n-syoku/>

開園・開館時間:午前9時30分～午後5時(11月1日より 午後4時30分まで)

休園・休館日:月曜日(休日の場合はその翌日)・12月28日～1月4日

入園・入館料:○植物園のみ/大人200円 ○自然史博物館(植物園と共通)/大人300円、高・大生200円

○花と緑と自然の情報センター/無料

※中学生以下、65歳以上(市内在住)、障害者の方は無料。証明書提示。