

ココロとカラダが軽くなる公園エンターテインメント

スポ・みと

Sports and Green



大阪発公園ライフ情報誌
2016年2・3・4月号

vol.31

咲くやこの花館から2月～4月に
見頃を迎える可愛いお花を紹介します。

咲くや花みごろ

スポーツは「運動力」で進化・向上する
社会心理学博士の視点で語るスポーツ×心

ミモココロモ

簡単ベーシックヨガ講座
弱った胃腸も回復！整腸効果！
腰痛の緩和・予防にも効果アリ！

ガス抜きのポーズ ワニのポーズ

フローズンショルダーと呼ばれる「重症の五十肩」
柔道整復師が診るその原因と対策とは

カラダのハナシ

2020年東京オリンピック有望選手紹介

ATHLETE FACE

高岡 鈴蘭 脇坂 瑠衣
田村 まりな 中辻 貴悠
＜テニス＞

巻末
企画

巻頭特集

CHEER UP! 笑顔と元気が チアの原点!

スペシャルインタビュー

チアダンスインストラクター

松井 愛さん

ココロとカラダが軽くなる
公園エンターテインメント

スポ・みと

大阪発公園ライフ情報誌
2016年2・3・4月号 vol.31

発行 一般財団法人 大阪スポーツみどり財団
〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40 大阪市中央体育館内
TEL:06-6577-5261 URL: <http://www.osgf.or.jp/>

制作 (有)フロンティアエッジコミュニケーションズ
〒541-0054 大阪府中央区南船場2-12 エイティ112F
TEL:06-6265-9817 URL: <http://www.d-28.co.jp/>

2016年11月発行
再生紙を利用しています。



夢、かなえる楽しさを 一緒に。

まずはお気軽にご相談ください。



三倉 茉奈

三倉 佳奈

信頼で地域とつながる
City 大阪シティ信用金庫

インターネットアドレス <http://www.osaka-city-shinkin.co.jp/>

本店 〒541-0041 大阪府中央区北浜2-5-4 TEL(06)6201-2881(代表)

大阪府内に92店舗。大阪市内全24区に店舗を有する唯一の地域金融機関です。 平成28年1月4日現在