

チャンピオンレッスン事業「OSPA 卓球クラブ」 第3期教室 参加者募集

木曜日の夕方に、大阪市中央体育館剣道場で卓球の練習をしています。大阪卓球協会派遣のコーチが、初心者から上級者まで、個人のレベルに応じた指導と大会参加に向けての戦術指導をします。また、月に1回、日本生命女子卓球部のトップ選手や関西の優秀な学生による直接指導もあります。卓球をやりたい子、もっと上手になりたい子は、みんなと一緒に練習しよう!



西の優秀な学生による直接指導もあります。卓球をやりたい子、もっと上手になりたい子は、みんなと一緒に練習しよう!

日 毎週木曜日
時 17:45~19:30(1月14日スタート)
1期10回、年間3期30回
場 大阪市中央体育館 剣道場(地下鉄中央線「朝潮橋」駅より徒歩約5分)
料 10,000円/1期(全10回分・傷害保険料を含む)
対 小・中学生 定員 30名(先着順)

申込・問合せ

〒550-0023 大阪市西区千代崎3-中2-1 京セラドーム大阪8階
(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ振興部
スポーツ企画課
☎ 06-6586-3820 ☎ 06-6586-3821

Join!
参加しよう

OSPA 市民レクリエーションセンタースポーツ教室 第3期(1月~3月)参加者募集

OSPA市民レクリエーションセンターでは、大阪市内の小・中学校及び高校の体育館を利用して、市民の皆さんに気軽にスポーツを楽しんでいただくため、各種スポーツ教室を開催しています。



OSPA

日 平成22年1月第3週(18日~22日)からスタート
毎週1回、全10回の教室です。
時 19:00~20:30
(祝祭日は休講、また学校行事の都合により休講になる場合があります)
場 開催種目・曜日など詳細については募集案内リーフレットまたはホームページ(<http://www.ocsga.or.jp/sports/>)をご覧ください

料 バドミントン/4,600円
バレーボール・卓球・健康づくり体操とソフトバレーボール・バスケットボール・太極拳・合気道・太極柔力球/4,100円
剣道/3,800円 ※いずれも傷害保険料を含む
対 15歳以上の方(中学生は除く)
ただし剣道のみ保護者同伴に限り小・中学生の受講も可能です
※テニス教室(参加費6,600円・開催時間はセンターにより異なります)の第1次受付は終了しました。空きのある教室については12月21日(月)以降にスポーツ企画課までお問合せください。

申込・問合せ

〒550-0023 大阪市西区千代崎3-中2-1 京セラドーム大阪8階
(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ振興部
スポーツ企画課「市民レクセン事務局」
☎ 06-6586-3820 ☎ 06-6586-3821

Join!
参加しよう

大阪国際女子マラソン大会 2010 大阪ハーフマラソン

新春の大阪市内を約4,000名のランナーが走る「2010大阪ハーフマラソン」を開催。力走するランナーに熱い声援をおくりましょう。

大阪市民マラソン

小学生の部1.5km、中学生の部3kmから一般の部10kmまで参加者の体力に合わせて多彩な距離が選べる「大阪市民マラソン」が開催されます。

日 1月31日(日)※雨天決行 時 11:10 スタート
コース/長居陸上競技場→湯里6丁目→杭全→大池橋→勝山4丁目→森ノ宮→大阪城公園 太陽の広場
HP <http://www.osaka-marathon.jp/>
☎ 06-6585-1701(大阪ハーフマラソンエントリー係)
☎ 06-6585-1695

日 12月19日(土)
時 11:00~13:00 スタート
場 長居陸上競技場・公園回道路コース
☎ 06-6615-0915

Cheer!
応援しよう

Walking Information ウォーキングインフォメーション

スウ・ヨ
SU
YAKA
ウォーキング

12/10
(木)

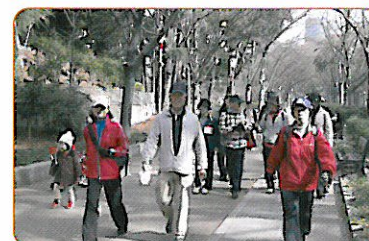
“なにわの橋”めぐり(大川・堂島川・土佐堀川)
場 JR大阪環状線「桜ノ宮」西出口 時 9:30集合 スタート/10:00
コース(13キロ) JR桜ノ宮駅→源八橋→天神橋→淀屋橋→堂島大橋→野田城跡→JR野田駅(ゴール)
料 一般500円 ※当日現地で徴収
問 大阪府歩き歩き協会
〒530-0012 大阪市北区芝田2-8-15 北梅田ビル211号
☎ 06-6359-7025



1/3
(日)

第13回 新春おおさか初歩き

場 大阪城公園太陽の広場 時 8:00集合 スタート/8:30
Aコース(29キロ) 中之島公園→大阪市中央卸売市場→安治川トンネル→京セラドーム大阪→みなと通り→八幡屋公園→海遊館→新福崎橋→葦花衛渡し→千本松大橋→住吉公園(ゴール)
Bコース(16キロ) 中之島公園→大阪市中央卸売市場→安治川トンネル→京セラドーム大阪→みなと通り→八幡屋公園→海遊館(ゴール)
料 事前申込/1,000円(中学生以下は無料) 当日受付/1,200円
※参加費が不足する場合があります。
参加賞 記念バッジ、完歩証、発泡酒(またはお茶)他 ウォーキングシューズや海遊館チケットが抽選で当たります。
スタンプ IVV、美しい日本の歩き道500選
問 NPO法人 大阪・関西歩き歩き協会 ☎ 06-6312-0300



楽しいウォーキングレッスン

1日コース
日 12月14日(月)/1月16日(土)/2月14日(日)
時 受付 9:30/レッスン 10:00~15:00
講義+実技+ウォーキング3キロ
場 大阪市立中央青年センター・大阪城公園
(地下鉄「谷町4丁目」・「森ノ宮」より徒歩8分)
料 1回 1000円(小学生以下300円)



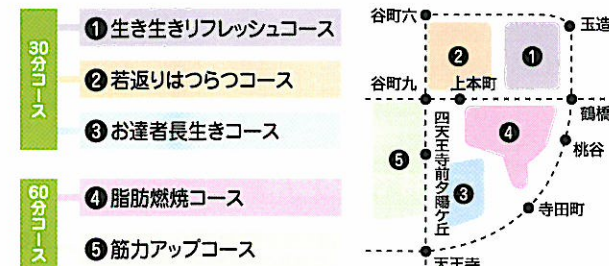
2日コース
日 12月18日(金)&12月22日(火)
1月18日(月)&1月25日(月)
2月13日(土)&2月20日(土)
時 受付 9:30/レッスン 10:00~14:30
1日目/講義+実技+ウォーキング3キロ
2日目/実技+ウォーキング5キロ
場 大阪市立中央青年センター・大阪城公園
料 2日で2000円(小学生以下500円)
申 事前に電話にてお申込みください。

申込・問合せ

日本ウォーキング協会近畿本部
☎ 06-4790-8118(平日10時~17時)

おもしろウォーキングコース紹介

天王寺区医師会では5つのウォーキングコースを作り、ホームページやパンフレットによりみなさんに紹介しています。お医者さんが考えたコースだけあって、男女別の消費カロリー、心拍数をチェックするポイントや水分補給に便利なコンビニや無理せず途中棄権するため(?)のバス停なども表示しています。



申込・問合せ

社団法人 天王寺区医師会
〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝2-13-22
☎ 06-6771-9133 HP <http://www.tennoji-med.or.jp/>

次回は、ユニークなウォーキングに取り組んでいる東淀川区を紹介します。