

大阪市長居障害者スポーツセンター開館 35 周年記念 2010 国際親善女子車椅子バスケットボール大阪大会

Cheer!
応援しよう



この大会は、宝くじの普及広報事業費で実施しています。

障害者のスポーツの普及・発展をめざし、国際交流に貢献するため、世界の強豪女子チームが参加する車椅子バスケットボール競技大会。参加チームは、2008北京パラリンピック優勝のアメリカ、3位のオーストラリア、5位のカナダ、4位の日本の4チームで、熱い戦いが繰り広げられます。是非、ご声援をお願いします。2/20(土)は、誰でも参加できる車椅子フリースロー体験や抽選会も開催されます。

日 2月18日(木)～20日(土) 時 10:00～
場 大阪市中央体育館 入場無料

問合せ

国際親善車椅子バスケットボール大阪大会実行委員会事務局
☎ 06-6606-1631 FAX 06-6606-1638

Fリーグ シュライカー大阪 VS バルドラル浦安

Cheer!
応援しよう

シュライカー大阪は、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。チーム名は、大阪府の鳥である「モズ」の英語名「シュライク(shrike)」と、「ストライカー」を合わせた造語から生まれました。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見に来ませんか?



日 2月13日(土) 時 14:00キックオフ
場 大阪市中央体育館
¥ 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
プレミアシート ¥5,000



チケットに関する問合せ

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)

イベントに関する問合せ

シュライカー大阪事務局 ☎ 06-6684-5777

花と緑の相談車「ひとり・ふたり・みどり号」運行計画

Join!
参加しよう



花と緑の相談におこたえします。お気軽にご利用ください。

時 14:00～16:00
場 大公園の場合は事務所周辺または「花の土」の配布場所。
中小公園は広場周辺です。
問 大阪市ゆとりとみどり振興局 緑化推進部
☎ 06-6615-0643

開催日	場所	内容
2月9日(火)	天王寺区・天王寺公園	松の年間管理
3月9日(火)	西区・鞆公園	草花の植え付け寄せ植え

※都合により運行計画を変更する場合があります。

Walking Information ウォーキングインフォメーション

スチーミド
SUKO
YAKA
ウォーキング

ウォーキングシンポジウム in 中之島 「ウォーキングからはじまる健康づくり・まちづくり」

「健康」「環境」「地域の資源や歴史の再発見」をテーマに歩くことの大切さ、歩くことでできるまちづくりを考えるシンポジウムを開催します。午前中には記念ウォーク「中之島ウォーク&クルーズ」(約5キロ)を開催します。

日 3月27日(土) 時 受付 12:15 開会 13:30 定員 280名

内容

13:30～ シンポジウム開会式、主催者あいさつ、記念講演、
大阪ウォークの紹介
14:00～ パネルディスカッション
15:30 閉会
※シンポジウム開催前にミニコンサート・ウォーキングワンポイントレッスンを開催

場 大阪倶楽部 ホール(大阪市中央区今橋)
(地下鉄御堂筋線「淀屋橋駅」9番・10番出口より徒歩3分)

- 記念講演/宮下 充正(日本ウォーキング協会名誉会長・東京大学名誉教授)
- 特別ゲスト/増田 明美(大阪芸術大学教授・スポーツジャーナリスト)
- パネリスト/岡田 邦夫(医学博士・大阪ガス産業医)
- 松永 敬子(龍谷大学 経営学部
スポーツサイエンスコース 准教授)
- その他



増田 明美さん

同時企画

記念ウォーク
「中之島ウォーク&クルーズ」

日 3月27日(土)
時 9:30 スタート

コース(約5キロ)/大阪市役所→中之島公園→南天満公園→OAP→
源八橋→毛馬桜之宮公園→藤田邸跡公園→船着場→水上バス乗船
(約40分 船内で昼食)→淀屋橋港下船(変更する場合があります)

¥ 2,500円(お弁当付き) 定員 80名 ※下船後、大阪倶楽部へ移動

申 シンポジウム・記念ウォークについては、電話・FAXにて下記までお申込みください(先着順)。FAXの場合は、①氏名(ふりがな)②年齢③性別④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦FAX番号を明記のこと。

申込・問合せ

〒550-0023 大阪市西区千代崎3-2-1 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 スポーツ企画課「ウォーキング」係
☎ 06-6586-3820 平日午前9時～午後5時30分
FAX 06-6586-3821 24時間 HP <http://www.ocsga.or.jp/sports>



第3次 四国八十八ヶ所お遍路ウォーク参加者募集

四国八十八ヶ所を3年掛けて歩くツアー、約1,300キロを歩いて巡ります。現在第1次隊80名は52番札所、第2次隊45名は35番札所まで到達、第3次隊は6月3日スタート。1泊2日～2泊3日ずつ歩いて3年掛けて結願するお遍路ウォークは、四国の景観の美しさやお大師様のお心に触れる癒しの旅となります。毎月1回大阪駅に集合しバスで現地を訪れます。日本ウォーキング協会の公認指導員と先達さんがご案内しますので初めての方でも安心してご参加いただけます。

ゆっくり歩いて! しっかり観光! のんびり温泉! ちょっぴりグルメ!

お問合せ、資料請求は日本ウォーキング協会近畿本部へ
☎ 06-4790-8118 締 3月5日(金)



稲垣高子のワンポイントアドバイス

運動不足を解消したい方!
お腹周りがちょっと気になる方!
今日からウォーキングを始めませんか



(社)日本ウォーキング協会
近畿本部事務局
ウォーキング専門講師
稲垣高子

初めから大きな目標を立て過ぎると返って三日坊主に終わったり、長続きしないものです。まずは「今まで歩いている距離より1000歩多く」を目標に歩いてみませんか。1000歩。男性なら10分程度、女性でも12～3分。今まで自転車や買い物に行っていた方はお天気の良い日だけでも歩くとか、目的地まで少し遠回りをしてあるくなど、ちょっとした工夫で1000歩多く歩く努力をしてみましょう。その時大事なのがウォーキングフォーム。まず姿勢を正し(背筋を伸ばし)、目線をあげて周りの景色が見えるようにしましょう。次に肘を軽く曲げ腕を振って今までより少し歩幅を広げて歩きましょう。前に振り出した足をかかとから着地すると、自然に歩幅が広がり爽爽と歩けます。1000歩プラスが無理なく歩けるようになったらプラス1000歩というように徐々に歩数を増やし体調の良い日には1時間ほど歩いてみましょう。

おもしろウォーキング

みんなでめざそう! 北の国
「レッツチャレンジウォーキング」と
地域別ウォーキングマップの紹介

東淀川区では、区内在住・在勤・在学の方を対象に毎日、自分のペースでコツコツと歩いた歩数を記録して、大阪から新潟・秋田・函館(北海道)まで地図に色を塗りながら、仮想の旅を続ける「レッツチャレンジウォーキング～日本列島・北の旅～」を実施しています。参加者には毎日記録できるウォーキングノートをお渡し、歩数計も無料貸出をしています。平成21年10月～平成22年3月までの6ヶ月間でゴールをめざし見事、期間中にゴールをされた方には完歩証が贈られます。



地域の皆さんが自ら歩き、ウォーキングマップを作成して日頃の健康づくりに役立てています。マップには、歩数、距離、消費カロリーやトイレ、ベンチをはじめ、名所旧跡、公園、河川沿いなど四季に応じた見どころポイントなどがふんだんに盛り込まれています。



区役所で無料配布中

問 東淀川区健康づくり区民会議事務局
(保健福祉センター保険担当内)

〒553-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-14

☎ 06-4809-9882

HP <http://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/>

