

大阪プール シーズンイン記念「観て楽しい!参加して嬉しい!フェスティバル」 OSAKA ウォータースポーツフェスティバル 2010



大阪プール(50mプール)のプール開きイベントです。日本を代表するトップスイマーも来場し、競泳や飛び込み、シンクロナイズドスイミング、水球のデモンストレーション、水泳クリニックなどたのしい企画が満載。教室に参加しなくても自由遊泳などで楽しめます。家族や友達みんなでご来場ください。

日 5月5日(祝・水) 時 10:00(開会式)~15:00(開場9:30)

場 大阪プール 地下鉄中央線「朝潮橋駅」すぐ

¥ 無料 申 当日、来館にて(事前予約が必要なものあり)

イベント内容(予定)

競泳デモ・水泳クリニック／飛び込みデモ・飛び込み体験／大阪市消防局レスキュー隊デモ／フィンスイミングデモ・フィンスイミング体験／ゲストコーナー(写真&サイン会)／水球デモ・水球体験／シンクロデモ／お楽しみコーナー(ゲームなど)

問 大阪プール

☎ 06-6571-2010 FAX 06-6571-2023

HP <http://yahataya-park.jp/>

Join!

参加しよう

FINA 水球ワールドリーグ アジア・オセアニアラウンド



FINA水球ワールドリーグとは、国際水泳連盟(FINA)が2002年から開催している水球の国別対抗戦です。(女子は2004年から開催)水球の世界一を決める

FINA水球ワールドリーグの予選ラウンドを大阪プールで開催し、上位2カ国がスーパーファイナルへと進出します。水球に馴染みのない方も、水球の醍醐味を味わってみてはいかがでしょうか?

場 大阪プール

日 男子／5月19日(水)~23日(日)

女子／5月21日(金)~23日(日)

時 19日・20日／16:30~ 21日／13:00~ 22日・23日／10:30~

参加国

男子／日本、オーストラリア、中国、イラン、カザフスタン、ニュージーランド
女子／日本、オーストラリア、中国、カザフスタン

¥ 全席自由席(1日通し券)／前売2,000円 当日2,500円

電子チケットぴあ(ぴあ店舗、ファミリーマート、サークルK・サンクス)／ローソン

申 チケット／e+ (イープラス)にて前売券販売中

HP 財団法人 日本水泳連盟 <http://www.swim.or.jp>

Cheer!

応援しよう

2010 大阪国際トライアスロン舞洲大会 ジャパンカップイベント



年間8戦開催されるジャパンカップシリーズの第6戦目で大阪市内でのエリートレースは今年で3回目。全国から参加する、強豪選手の熱い戦いに期待!大阪府民体育大会、大阪府選手権、"近畿ブロック選手権、千葉国体"(10月3日)出場選考会、日本選手権代表選考会を併設。エリート男女、一般男女(エイジ、リレー、ジュニア・スプリント)の各カテゴリーで開催。緑と潮騒と眺望をバックにレースを繰り広げる選手に声援を!多数の一般アスリートの出場を募集します!

日 7月25日(日) 時 8:00~14:30

場 舞洲スポーツアイランド・夢洲特設会場(大阪市此花区北港緑地)

種目

エリート・エイジ・リレー／51.5Km
(スイム 1.5Km／バイク 40Km／ラン 10Km)

ジュニア・スプリント／28.75Km
(スイム 0.75Km／バイク 23Km／ラン 5Km)

HP 大阪府トライアスロン協会 <http://www.osaka-triathlon.com/>

社団法人日本トライアスロン連合 <http://www.jtu.or.jp/>

主催 大阪市／社団法人日本トライアスロン連合／産経新聞社／大阪府トライアスロン協会

大会に関する問合せ

大会実行委員会事務局

☎ 090-9097-6353

Join! Cheer!

参加しよう

応援しよう

Walking Information ウォーキングインフォメーション



おもしろウォーキング

住之江区のキャラクター 「さざびー」が広げる 歩こうの輪・和



さざびー

住之江区では、住之江区の花「さざんか」をモチーフにしたキャラクター「さざびー」がウォーキング活動でも大活躍。季節ごとに開催されるウォーキングイベントは「さざびーウォーク」と銘打ち、「ばらウォーク」「せせらぎウォーク」「野鳥ウォーク」「街道ウォーク」など毎回楽しい異なるコースを設定して開催しています。また、参加者には、ウォーキングを安全に行うためのポイントやストレッチの仕方はもちろん、ウォーキングの記録を付けるための表がついた「さざびーウォーキング手帳」などが配布されます。今回は5月13日(木)に「ばらウォーク」を開催します。

問 住之江区保健福祉センター 保健・生活支援担当 窓口22番
〒559-8601 大阪市住之江区御崎3-1-17

☎ 06-6682-9968 FAX 06-6686-2040

たまにはゆっくり「まち歩き」
大阪は「まち」がほんまにおもしろい!!
大坂を作った男たち・加賀屋
四代の開拓魂【加賀屋】
～高砂神社から新田会所跡まで～



市民ガイドさんのお話をしみながらの「まちあるき」で、まちの人や雰囲気や歴史に会って、まちを楽しみませんか。新しい発見がいっぱいです。

紀州街道の西の海だった。宝永元年(1704)新大和川ができたことで、両替商の加賀屋甚兵衛が新田開発に力をそそいだこの地を歩いてみませんか。



日 4月23日(金) 13:30／5月25日(火) 13:30

¥ 1,000円(中学生以上) ※当日お釣りのないようにお持ち下さい。

集合場所／南海電車本線住ノ江駅改札口前

所要時間／約2~3時間 員 15名(要予約)

問 大阪あそび事務局 コースは全部で100以上! 詳細はお問合せ下さい。

☎ 06-6282-5930 (受付時間／平日10:00~17:00 ※土日祝除く)

HP <http://www.osaka-asobo.jp/>

ウォーキングレッスン

1日コース

日 4月16日(金)・5月21日(金)・6月21日(月)・7月28日(水)

¥ 1回1000円(2回目以降500円)

講義／実技 正しい姿勢 歩測 美しい歩き方 ストレッチ

実技／正しい姿勢 歩測 美しい歩き方 ストレッチ

ウォーキング／5キロウォーク・クールダウン【質疑応答・修了証贈呈】

2日コース

日 4月21日(水)・28日(水)／5月17日(月)・31日(月)

6月9日(水)・23日(水)／7月11日(日)・25日(日)

¥ 2日間で2000円 ※翌月から2日目のウォーキングのみ参加は500円

1日目

講義／ウォーキングの効用 健康に効果のある歩き方

シューズの選び方

実技／正しい姿勢 歩測 美しい歩き方 ストレッチ

2日目

実技／正しい姿勢 歩測 美しい歩き方 ストレッチ復習

10キロウォーキング(5キロコースもあり)【質疑応答・修了証贈呈】

《1日コース・2日コース共に》

集合／大阪市立中央青年センター地下鉄谷町4丁目下車5分

受付／9:10~9:30(開始9:30~終了15:00予定)

日本ウォーキング協会

健康ウォーキング指導士・公認ウォーキング指導員が楽しく、ご指導いたします。お一人・お友達・ご夫婦歓迎

問 日本ウォーキング協会近畿本部

☎ 06-4790-8118



稲垣高子のワンポイントアドバイス

3つのウォーキングスタイル

① ライフスタイルウォーキング

日常生活の中でのウォーキング。普段の生活の中での歩行は運動としての強度は低いですが通勤や仕事、家事、遊びなどで歩くことに多く時間を費やすので1日の運動量としては最も多くなります。生活習慣病の改善の入り口として導入しやすく、又かなりの効果もあります。これからウォーキングを始めようという方、あらたにウォーキングのための時間の取れない方にお勧め!自転車や車でのお買いもの、駅まで車をつかうことなどをやめてたまには歩いてみませんか。

② エクササイズウォーキング

運動としてのウォーキング。運動効果のある「速歩」と呼ばれるウォーキングです。心拍数を目安に普段の歩行より速いスピードで歩きます。背筋を伸ばし歩幅を広げしっかり腕を振って、今までより少しスピードアップ!10分も歩くと自然に体が温まります。

③ ロングウォーキング(ジョイフルウォーキング)

楽しみとしてのウォーキング。名所旧跡めぐりや自然探索など。歩くことを楽しむ長時間のウォーキング。或いは何日もかけて歩く長距離ウォーキングです。肥満が気になる方、メタボ予防・改善のために、健康維持に、ウォーキングを始めましょう。ライフスタイルウォーキングを基本にその日の体調に応じてロングウォーキング、エクササイズウォーキングを組み合わせたウォーキングライフを実践しましょう。毎日がきっと楽しくなりますよ。日本ウォーキング協会ではウォーキング教室、各種ウォーキング大会を実施しています。

ウォーキングについてのご相談・資料請求

日本ウォーキング協会近畿本部

☎ 06-4790-8118



(社)日本ウォーキング協会
近畿本部事務局長
ウォーキング専門講師
稲垣 高子