

2010 オリンピックデーラン大阪大会

Join!

参加しよう



オリンピックと一緒に走るジョギング大会、スポーツ教室、JOC チャレンジ体力テストコーナー、ピッチングゲーム、サッカーゲームなどスポーツの楽しさ・おもしろさを共有していただけるスポーツイベントが実施されるほか、オリンピックと身近に触れ合えるオリンピックアークコーナー及びオリンピックサイン会も実施されます。

日 6月13日(日) 時 9:00~15:00 場 長居陸上競技場及び長居公園

■【事前申込参加】

ジョギング(1.5kmの部、5kmの部)・スポーツ教室(陸上、バレーボール、テコンドー)

■【当日参加可能】

JOCふれあいプログラム(チャレンジ体力テスト、オリンピックアークコーナー、オリンピックサイン会)・ピッチングゲーム・キックゲームコーナー・障害者のスポーツ体験コーナー

ジョギングのみ1,000円(中学生以下無料)

ジョギング1.5kmの部(1,500名)・5kmの部(1,000名)・スポーツ教室(陸上200名、バレーボール70名、テコンドー50名)先着受付

ジョギング・スポーツ教室は、募集パンフレット付属はがきで事前申込(5月31日(月)必着)。小学生のジョギングは1.5kmの部のみ参加可(保護者の伴走が必要)

問 オリンピックデーラン大阪大会事務局

(月~金曜/10:00~17:00、大会当日は8:00~17:00)

☎ 0120-367-846 ☎ 06-6615-0929

チャンピオンレッスン

『セレッソ大阪 スーパーサッカースクール』

Join!

参加しよう

全4回にわたって開催する内容充実のスクールです。Jリーグ・セレッソ大阪のスクールコーチが、参加者の学年やレベルに応じて幅広く、楽しく指導します。また、第4回のスクール終了後には選手との交流会も予定しており、選手との記念撮影会やサイン会、素敵なチームグッズが当たる抽選会など、特典満載でお送りする楽しいスクールです。



■ 第1回 6月20日(日) / 大阪長居スタジアム

■ 第2回 6月26日(土) / 南津守スポーツ広場

■ 第3回 7月3日(土) / 大阪市中央体育館(メインアリーナ)

■ 第4回 7月10日(土) / 南津守スポーツ広場

時 9:30~11:30(各回共通)

¥ 4,500円 / 全4回(傷害保険料含む)

対 小学生 員 120名(先着順)

申 電話・FAXにて(平日 9:00~17:00)

FAXの場合は、①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④学年 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦FAX番号 ⑧経験年数を明記

問 〒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)大阪スポーツ・みどり振興協会 スポーツ企画担当

チャンピオンレッスン「サッカー」係

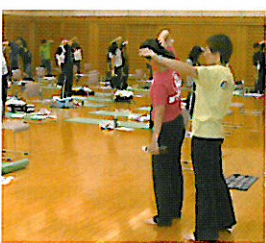
☎ 06-6586-3820 ☎ 06-6586-3821

HP http://www.ocsga.or.jp/sports

指導者のための高齢者運動プログラム

Join!

参加しよう



器具を使わず、自分の体重を使って行うトレーニング方法です。日常生活に必要な筋肉を鍛えるために、椅子やタオル、ペットボトルなどを使って簡単に行えるトレーニングの紹介と、その指導法を学びます。

日 7月10日(土) 時 13:30~16:00 場 大阪市中央体育館 柔道場

■ 第2回 立つ・歩くためのボディウエイトトレーニング

講師 / 梅本道代氏・田村美穂氏

¥ 3,000円 対 15歳以上で運動指導をされている方 員 20名

申 電話・FAX・Eメール 6月14日(月)~7月7日(水) (平日9:00~17:00)

問 大阪スポーツ・みどり振興協会 スポーツ企画担当

〒550-0023 大阪市西区千代崎3-中2-1 京セラドーム8階

☎ 06-6586-3820 ☎ 06-6586-3821 ✉ ospa@spopara.com

Walking Information

ウォーキングインフォメーション

SUKO YAKA ウォーキング

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!!
上方落語復活のまち・
片江散策【片江】
~吉本寮跡地から楽語荘、桂米團治顕彰碑まで~



■ コースの行程

近鉄・今里駅「周辺に住んだ芸人たち」→吉本寮跡地→「楽語荘とその周辺に住んだ芸人たち」→演芸場「東楽館」跡地→演芸場「二葉館」跡地→桂米之助住宅跡地→四代目桂米團治顕彰碑

日 6月12日(土) 時 13:30

¥ 1,000円(中学生以上)

※当日お釣りのないようお持ち下さい。

場 集合場所 / 近鉄大阪線「今里」駅改札口前

所要時間 / 約2~3時間 員 15名(要予約)

申 大阪あそぶ事務局

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

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

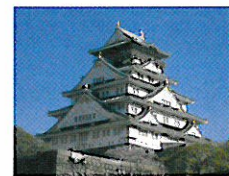


大阪あそぶは、今秋にも実施する予定です。

KANSAIウォーク2010参加者募集中

関西の魅力歩きながら体感できるウォーキングイベント「KANSAIウォーク2010」(大阪市スポーツ・みどり振興協会など後援予定)が開催されます。

「KANSAIウォーク2010」は、全3回シリーズ。第1回は、大阪城を出発地



に、「天下の台所」の名所を巡る「大阪市内エリア」、第2回は、堺地区を中心に、仁徳天皇陵など見所の多い「紀州街道 堺エリア」、第3回は今年平成遷都1300年を迎える奈良の「平城宮跡エリア」で、平城宮跡ほか、古式ゆかしい寺院の数々を楽しむことができます。どのコースも、美しい道や自然、史跡などの名所が盛りだくさん。完歩すればきっと日本に受け継がれてきた文化の薫りや、現代にも残る懐かしい歴史の面影を存分に味わうことができるでしょう。

また、全てのエリアで、20km、11km、6kmの3コースを設定しています。ウォーキング初心者の方から、アクティブなウォーカーの方まで、誰でも気軽に参加できるのが特徴です。健康志向で今、人気が高まっているウォーキング。3大会全て完歩された方には、記念品もご用意しております。皆さんもぜひ、悠久の文化をたずねながら「ウォーキング」にチャレンジしてみませんか。

日 6月5日(土) (第1回)

時 20kmコース / 9:00~ 11km・6kmコース / 10:00~

¥ 大人 / 1500円 中高生・75歳以上 / 1000円

(当日参加費 1大会あたり) ※小学生以下は無料

問 (社)日本ウォーキング協会近畿本部内 KANSAIウォーク2010 大会事務局

☎ 06-4790-8118(平日10:00~17:00)

HP http://www.kansai-walk.jp

おもしろウォーキング

元気に楽しく歩いて毎日健康!
「健康ウォーキングマップ西淀川」

西淀川区では、気軽に誰でもすぐに始められるウォーキングを取り上げ、自分のまち、隣のまちを楽しく歩くための「健康ウォーキングマップ西淀川」を作成しています。マップには、西淀川の歴史や名所の散策、公園や緑あふれる大野川緑陰道路を含む5つのコースが紹介され、体力・体調に合わせて、ご自身にあったウォーキングコースを選ぶことができます。また、ウォーキングに取り組むためのアドバイスや、距離、歩数、消費カロリーなど健康に関する情報が満載です。ウォーキングを継続して楽しむための「ウォーキング手帳」も配布され、歩いた距離に応じて、オリジナルバッジをプレゼントしています。マップを持って楽しく歩き健康生活の輪を広げましょう。



問 西淀川区保健福祉センター 保健担当 窓口25番

〒555-8501 大阪市西淀川区御幣島1-2-10(西淀川区役所2階)

☎ 06-6478-9968 ☎ 06-6477-1649

稲垣高子のワンポイントアドバイス

歩く1・2・3運動

日本ウォーキング協会は、全国の都道府県に支部を持ち全国のウォーカーの中心団体として「楽しみながら歩けば、風の色が見えてくる」をテーマに楽しいウォーキングを広めています。仕事が忙しく遠方へ歩きに出かけられない方、わざわざ大会に参加するのはという方、日常生活の中で少しでも歩く工夫をしましょう。元気になりますよ。

電車やバスは1駅手前で降りて歩こう

通勤や買い物のとき、1駅手前で降りて歩いてみましょう。男性で20分、女性で25分もあれば歩けます。

2キロまではいつも歩こう

お天気の良い日は、自転車や車はやめて20分~30分ぐらいは歩きましょう。少し遠くのスーパーへお買い物に行くとか、お花見を兼ねて公園まで歩くなど工夫をしましょう。

3階までは歩こう

膝に故障のある方は、下りはエスカレーターに乗るなど工夫をして、足の筋肉を落とさない努力をしましょう。脚力は使えば使うほど丈夫になります。



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
ウォーキング専門講師
稲垣 高子