

OSAKA
緑のウォーキングリレー2010

東成区

第6回 コースマップ

コースDATA

11月14日(日)
集合/東中本公園
受付/8:45~ START/9:30~
約10km

¥500円(中学生以下無料)
① 電話またはFAXにて受付。FAX申込の場合の明記事項/郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号・FAX番号をご記入の上、下記までお送りください。
② (財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ企画担当
③ 06-6586-3820 FAX 06-6586-3821
※電話対応は平日の午前9時~午後5時30分まで/FAXは24時間受付

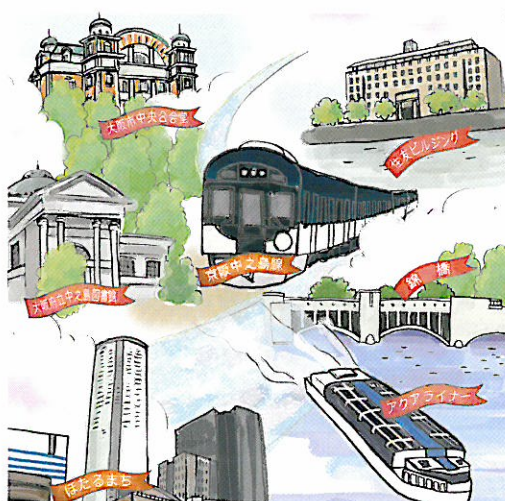


水と歴史のまち中之島 中之島レール・ウォーク&クルーズ

電車・ウォーキング・アクアライナーで
中之島一帯を楽しむイベントを開催します。

本イベントでは、第1部に、より健康により楽しく歩くためのウォーキング健康講座を行います。10月23日(土)に本号11ページに紹介している「すこやか達人」の岡崎和伸先生が、翌日の24日(日)には「医歩同源」のコラムを執筆している岡田邦夫先生がウォーキングと健康に関連した講演をされます。その後京阪中之島線に乗り、中之島

駅に移動します。第2部では、簡単な歩き方実践教室を行った後に、中之島の歴史的な建造物群や新たに出来た水辺のまちのウォーキングを楽しんでいただきます。第3部では、アクアライナーに乗船しながらヘルシー弁当を味わい、船の中から違った視点で中之島の風景を堪能していただける内容となっています。



電車・クルーズ ウォーキングで 楽しむ中之島

10/23 2010
10/24 日

時間 9時30分~13時30分(雨天決行)
場所 中之島一帯(集合/キャッスルホテル)
※最寄駅/京阪電車「天満橋」駅 真上。
定員 100人/1日
参加費 2,500円(1名)
※お弁当代、船乗船代、傷害保険料、講座費
京阪中之島線1日乗車券
(京橋~中之島間)等含む
対象 15才以上の方

第1部 9:30~/ウォーキング健康講座

●ウォーキング健康講座
講師/23日:岡崎和伸氏(大阪市立大学)
24日:岡田邦夫氏(大阪ガス株式会社)
●歩き方のミニアドバイス
●京阪中之島線に乗りて中之島駅へ移動

第2部 11:00~/ウォーキングと実践教室

●中之島の文化や歴史に触れるウォーキング
●歩き方の実践教室

第3部 12:30~/クルーズと餅

●中之島クルーズ(ヘルシー弁当を味わう)
●京阪中之島線1日乗車券で、中之島の旅をご自由に

【お申し込み方法】参加ご希望の方は、下記内容をご記入のうえ、往復ハガキにてお申込みください。

※応募多数の場合は、抽選にて参加者を決定させていただきます。参加決定の通知は、10月13日(水)以降、順次発送いたします。

①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号
⑤電話番号 ⑥FAX番号 ⑦ご希望の日

A 10月23日(土) B 10月24日(日)

〒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 スポーツ企画担当
【お問合せ】TEL: 06-6586-3820 (平日9:00~17:30) FAX: 06-6586-3821 (24時間)

締切10月13日(水) 必着

【往信用の見本】※往信用には記入しないでください

①住所
②氏名(ふりがな)
③年齢
④郵便番号
⑤電話番号
⑥FAX番号
⑦ご希望の日

A または B

〒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
スポーツ企画担当

主催/水辺のまちづくり企画推進委員会、中之島高速鉄道株式会社、(財)大阪21世紀協会、大阪水上バス株式会社 運営協力/(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会