

Fリーグ2010 powerd by ウィダーinゼリー 第14節 シュライカー大阪 VS デウソン神戸 Presented by 大阪市中央体育館

Cheer!
応援しよう

日本最高峰のフットサルリーグ「Fリーグ」に所属するシュライカー大阪のホームゲームを、大阪市中央体育館で開催します。このデウソン神戸との関西ダービーは、「Fリーグ」初のチャリティーマッチとして、大阪市中央体育館と共催し、そのチケット売上の一部を「セーブ・ザ・チルドレン」等に寄付します。このチャリティーマッチでは、様々なイベントも企画中!! 大阪市中央体育館に来て、シュライカー大阪をみんなで応援しよう!!

日 11月7日(日) 時 14:00キックオフ 場 大阪市中央体育館 メインアリーナ
¥ 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
申 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)

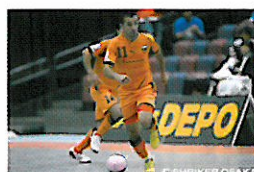
チケットプレゼント!

この試合のチケット(スタンド自由席)を5組10名様にプレゼントします。ハガキに①お名前②郵便番号③住所④「スポ・みど」の入手先⑤「スポ・みど」の感想を記入の上、下記までお送りください。

〒552-0005 大阪市港区田中3丁目1番40号 大阪市中央体育館内
財団法人 大阪市スポーツ・みどり振興協会
「スポ・みど8号」 シュライカーチケットプレゼント係
締 2010年10月20日(必着)

大会に対する連絡先

シュライカー大阪事務局 ☎ 06-6684-5777



2010 世界バレー 第1次ラウンド POOL D 世界の強豪24チームが日本に集結!

Cheer!
応援しよう



©FIVB提供

大阪市中央体育館で第1次ラウンド「POOL D」を開催。前回優勝のロシア、世界ランキング3位の中国、日本の永遠のライバル韓国、そしてダークホース・トルコ。強豪ひしめく「POOL D」は最激戦区。世界レベルの熱戦を大阪市中央体育館で観戦しませんか?

出場国/中国、ロシア、ドミニカ共和国、韓国、トルコ、カナダ
日 10月29日(金)~31日(日)、11月2日(火)、3日(祝・水)
場 大阪市中央体育館 メインアリーナ
¥ アリーナ指定席/3,900円 スタンドブロック指定/2,900円
自由席(一般)/1,800円 自由席(中高生)/1,000円
自由席(小学生)/500円 ※未就学児無料、ただし座席が必要な場合は有料
申 チケットぴあ ☎ 0570-02-9999(24時間自動応答)
ローソンチケット ☎ 0570-084-005 Lコード 51407

大会に関する連絡先

ローソンチケット ☎ 0570-084-029(10:00~18:00)

大阪市長杯 2010 世界スーパージュニアテニス選手権大会

Cheer!
応援しよう

大阪市長杯として15回目を迎え、トッププレイヤーの『登竜門』として位置づけられる大会です。未来のテニス界を背負う選手たちの熱戦を観戦しよう!



©関西テニス協会

日 10月18日(月)~24日(日) 場 大阪市テニスセンター
時 開場/9:00 試合開始/10:00(24日のみ11:00、時間は予定)
¥ 10月18日~22日は無料。10月23日、24日の当日券はA席(ブロック指定)大人1,200円、中・高校生600円、B席(自由席)大人1000円、中・高校生500円。前売りはA席(ブロック指定)大人1000円、中・高校生500円。(B席は当日券のみ)※小学生以下は保護者の引率がある場合無料

チケットプレゼント!

10月23日(土)、24日(日)の内、どちらか1日券(B席・自由席)を抽選でペア20組40名にプレゼントします。往復ハガキに住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入のうえご応募ください。当落結果は返信用ハガキで通知します。(重複応募は無効)

〒550-0023 大阪市西区千代崎3-2-1 京セラドーム大阪8階
大阪市体育協会内 SJTチケットプレゼント(スポ・みど)係 まで
※返信用にも住所・氏名をお忘れなくご記入ください

締 平成22年10月14日(木)※当日消印有効

大会に関する問合せ

関西テニス協会 ☎ 06-6447-5015 FAX 06-6447-5016

Walking Information

ウォーキングインフォメーション

ス・ミ・ド
SUKO
YAKA
ウォーキング

第3回 都島ウォーク(健康づくりウォーキング)

参加者の目的や体力にあわせて3つのコースをご用意しました。毛馬桜之宮公園で秋を満喫して健康づくりのためにウォーキングしよう!

日 11月3日(水・祝) ※小雨決行・荒天中止 場 毛馬桜之宮公園(桜宮橋・銀橋)東詰北側

スケジュール

8:30/受付開始 9:00/開会 9:30/スタート

川崎橋経由

①エンジョイコース
飛騨橋往復
約5.5km 約55分

②チャレンジコース
蕨公園往復
約7.5km 約1時間15分

③ドリームコース
赤川鉄橋往復
約11km 約1時間50分

ゴール!!お茶(先着500名様)を進呈します。

11:30/お楽しみ抽選会

問 都島区コミュニティ協会 ☎ 06-6352-6100

主催/都島区体育厚生協会

主管/都島区体育指導委員協議会、都島区青少年指導員連絡協議会

協力/都島区スポーツ大会実行委員会

おもしろウォーキング

淀川区 すこやか夢ちゃんプロジェクト サポーター募集! 今年のテーマは「ウォーキング」です!

淀川区では、区民の健康づくりの輪を拡げるため、平成22年度から24年度までの3年にわたる、健康アップとまちづくりのための具体的な取り組み方針を「行動計画」に示しています。(希望者には配布をしています)

今年度は「ウォーキング」をテーマ

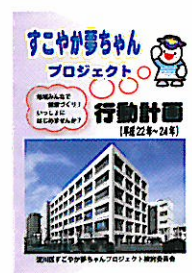
に、毎月第4金曜日、区役所から出発して、淀川河川敷を1時間ほど歩く「すこやか夢ウォーク」や、健康運動指導士と保健師が健康づくりの教室を行う「なっ得健康塾」など、健康アップにむけての取り組みを実施しています。また、すこやか夢ちゃんプロジェクトに賛同してくれる人(団体)なら誰でも「すこやか夢ちゃんプロジェクトサポーター」としての登録ができます。サポーターには、「サポーター証」や「缶バッジ」などをお渡しします。まずは、淀川区保健福祉センターへお問合せください。

淀川区のみならず!サポーターになって、一緒に淀川区をもっと元気なまちにしていきたいと思います!

問 淀川区保健福祉センター 健康相談 2階21番窓口
〒532-8501 大阪市淀川区十三東2-3-3
☎ 06-6308-9968 FAX 06-6303-6745



淀川区マスコットキャラクター
夢ちゃん



行動計画



サポーター証



缶バッジ

稲垣高子のワンポイントアドバイス

ウォーキングシューズの選び方

長く歩いたり、良い歩き方をしようとするには、革靴やヒールの高い靴は向きません。革靴は底が固いので、かかとから着地するのが難しいからです。いつも玄関にウォーキングシューズを出しておいて気軽に歩いたり、会社のロッカーに置いておくなどして空き時間に歩く習慣をつけましょう。どんな場所を歩くのか。舗装された平坦な道なのかデコボコの砂利道か、自然の道を歩くのか、また距離が10キロ未満か、20キロ~40キロ~50キロなのか、速度などによっても選ぶべき靴は違ってきます。専門のシューフィッターのいるお店でアドバイスしてもらうことをお勧めします。

足のサイズ

足は朝より夕方の方が大きくなります。1日中立ったり歩いたりすると足がむくむからです。

靴下

靴下の厚さはいろいろあります。ウォーキングシューズを履くときに使用する靴下をはいて試し履きをしましょう。指がしっかり開けるので5本指ソックスがおすすめです。

靴の大きさ

靴の大きさは足長と足囲で表します。足長はセンチメートルで0.5刻み、ウォーキングシューズを選ぶときはいつも履いている靴より0.5センチ大きめでつま先に多少余裕のあるものを選びましょう。足囲はEで表し「3E」「4E」など靴底か靴の内側に表示されています。Eが増えると足指と足甲に余裕ができますが大きすぎても靴の中で足が動いてマメの原因になります。

かかと・足首周りのフィット感

かかとウォーキングはかかとで着地するので、かかとが窮屈だったり遊びがありすぎても、靴ずれ、マメの原因になります。長く歩いたり、早く歩く場合には、かかとへの衝撃がかなり大きくなるのでかかと部分のクッション性の良いものを選びましょう。足首周りのフィット感も大切です。

靴底とインソール

弾力性がありなおかつ耐久性のあるものを選びましょう。良い歩き方をしていると、体重移動をして足を運ぶ時足裏は地面をつかむように転がる感じで動きます。インソールは足底にフィットし弾力性があり、吸湿性のあるものをお勧めです。



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
健康ウォーキング指導士
稲垣 高子