

バレーボール 男子V・プレミアリーグ

日本のバレーボールの最高峰「V・プレミアリーグ」を大阪市中央体育館で開催。迫力とスピード感溢れる熱い戦いを観戦してみませんか。



1月22日(土)／サントリーサンバーズ VS JTサンダーズ

1月23日(日)／サントリーサンバーズ VS 東レアローズ

日 1月22日(土)／14:05 試合開始

1月23日(日)／13:05 試合開始

場 大阪市中央体育館 メインアリーナ

¥ 1階指定席(アリーナ指定) 3,500円(当日券/4,000円)

2階自由席(スタンド自由) 2,000円(当日券/2,500円)

2階小中学生券 1,000円(当日券/1,000円)

※上記は、1日あたりの入場料です。

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 ☎ 0570-084-00/Lコード 59953

チケットプレゼント! (各日150組・2階自由席)

チケットプレゼントは、往復ハガキに「希望日」(いずれか1日)・「申込者(保護者)氏名」・「住所」・「電話番号」、申込みされる小学生全員の「氏名」・「学校名」・「学年」を記入してください。返信用(表面)には返送先として申込者(保護者)の「郵便番号」・「住所」・「氏名」を必ず記入してください。1枚のハガキでは1日分のお申込みしかできません。1枚のハガキで申込みできるのは、小学生10名までとその保護者1名です。

※大阪市内在住または在学の小学生とその保護者

※保護者のみ、小学生のみの応募はできません。

締 12月24日(金)必着

〒559-0034 大阪市住之江区南港北1-14-16 大阪府咲洲庁舎28階

大阪市ゆとりとみどり振興局 競技スポーツ担当[V・プレミアリーグ招待(スポみど)係]

☎ 06-6615-0922 ☎ 06-6615-0929

※問合せ可能日、可能時間(月～金/9:00～17:30)

イベントに対する連絡先

サントリー 小川 吉(おがわ はじめ)氏 ☎ 06-6346-1182(9:00～17:00)

Cheer!
応援しよう

2011国際親善女子車椅子バスケットボール大阪大会



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、国際交流に資するため、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月5日(土)は、お楽しみ抽選会などがあります。

日 2月3日(木)～5日(土) 時 10:00～

場 大阪市中央体育館 ¥ 入場無料

イベントに対する連絡先

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 ☎ 06-6606-1638

車椅子バスケットボールの体験観戦講座を開催します!

日 2月5日(土) 時 11:00～15:30

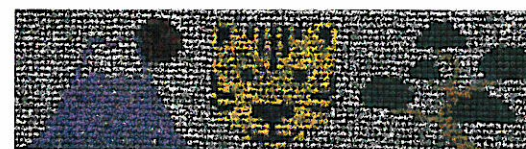
問 (財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ企画担当

☎ 06-6586-3820 ☎ 06-6586-3821

クリスマス、干支の フラワータペストリー展示



(クリスマスバージョンのイメージ図です。)



(上記は、H22年1月のトラのタペストリーです。H23年はどんなうさぎが現れるでしょうか?お楽しみに!)

長居植物園の大花壇北側にビオラ2160株を使った、高さ3m幅11mの大きなフラワータペストリー(壁面花壇)を展示します。タペストリーとは、絹や麻で絵や模様を織り出した「つづれ織り」の壁掛けのことです。12月にはクリスマスバージョンの絵柄を、1月にはお正月バージョンとして干支のうさぎをデザインした花のスクリーンがお目見えします。開花状況は、長居植物園までお問い合わせください。

日 クリスマスバージョン/12月上旬～12月25日(土)

お正月バージョン/1月5日(水)～1月30日(日)

場 長居植物園

☎ 06-6696-7117 ☎ 06-6696-7405

¥ 長居植物園入園料 200円(65歳以上のお客市内在住者・障害者(証明書提示)、中学生以下は無料)

Go!
出かけよう

Walking Information ウォーキングインフォメーション

スポ・みど
SUKO
YAKA
ウォーキング

楽しいウォーキングレッスン 受講生受付中

寝たきり、介護の世話にならないために、最小限の運動が必要です。健康で、何歳になっても歩ける力をつけましょう。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指導します。

【2日間コース】

日 1月コース/1月18日(火)・1月25日(火) 2月コース/2月9日(水)・2月16日(水)

¥ 2日間で2,000円 ※2日間終了された方には修了証贈呈

限 20名

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

集合/アネックスバール法円板(地下鉄谷町4丁目下車5分)

受付/9:20～9:30(開始9:30～終了15:00予定)

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キロウォーク(5キロもあり)/質疑応答/終了証贈呈

集合/大阪城公園 森/宮噴水前

受付/9:20～9:30(開始9:30～終了16:00予定)

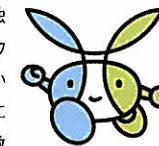
問 (社)日本ウォーキング協会 近畿本部

☎ 06-4790-8118 ☎ 06-4790-8119

おもしろウォーキング

区全体でウォーキングに取り組んでいます

西区では、「すこやかウエストウォーキングマップ」を独自に作成し、区をあげてウォーキングに取り組んでいます。地域の連合ごとにコースを設け、距離や歩数などを盛り込んだコースマップ「すこやかウエストウォーキングマップ」を用意。歩数に応じて目盛りを塗りつぶして地図上で名所をめぐる「西区役所出発名所めぐりの旅」も実施しています。また、今年度より「すこやかウエストウォーキングモニター」を募集し、毎月モニターの体重・体脂肪率・腹囲などの体格測定を行い、記録の報告会などの取り組みも実施しています。



「すこやかウエストウォーキングモニター」第1号は半野田区長

モニター第1号として6月よりウォーキングに取り組み、一日平均約18000歩を歩き、体重が4ヵ月で3.2kg減少しました。10月9日には「大阪ウォーク」で40キロコースを完歩。多忙な生活のなかにも意識的にウォーキングや運動をとり入れ、あわせて食事にも気を付けています。歩数や体重を記録することが大切ですが、毎月モニター参加者と一緒に成果を発表し、語り合ってきたこともこの結果につながったと思います。



問 西区保健福祉センター

〒550-8501 大阪市西区新町4-5-14(区役所3階33・34番窓口)

☎ 06-6532-9863 ☎ 06-6532-6246 HP <http://www.city.osaka.lg.jp/nishi/>

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履き方

何気なく履いているウォーキングシューズ。履き方一つでこんなに楽に歩けるなんて、考えた事ありますか?

せっかく自分の足にぴったり合うサイズの靴を買っても、靴紐の締め方が悪かったり、かかとを踏んで歩いたりしてはせっかくの靴がかわいそうです。

まず靴を履く前に靴の中を点検。前回歩いた時の小石や砂利が残っていないか、くつの中敷きを取り出し靴をポンポンと軽くたたいて中のごみを出してきれいにしましょう。中敷きは時々水洗いをして陰干しをし、いつも清潔にしておきましょう。

次に大切なことは靴下をきちんと伸ばして履くこと、小さなしわやよれが靴ずれの原因になります。

準備ができたら靴の中のペロを指先で持って手前に引きながら足をゆっくり滑りすように入れます。

ウォーキングでは踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うのでつま先部分に余裕を持たせて履きます。靴紐は靴を履くときにはゆるめるようにし、靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりを作りましょう。地面に足裏をぴったりつけた状態で、靴紐を軽く結びます。

結び目がゆるまないように靴紐を両手で引っ張りながら「トントン」と軽く2～3回地面をかかとで叩くようにして、かかとを靴のかかと部分にきちんと納めます。

最後にゆっくり足を後ろにずらし体重をつま先部分へ移動しかかとを上げた状態で靴紐をしっかり結びます。

こうすることで靴が足の曲がりや足首の動きを理想的にサポートしてくれます。

そして、そのままスッと立ちあがって2～3歩足踏みしてみましょう。つま先に5～10ミリのゆとりがあり靴のかかと部分と自分のかかとがしっかりフィットして一体感があり、軽やかに歩けます。もう一方の足も同様に履いてみてください。きっと歩き出したくなりますよ。

長距離を歩く場合は休憩時間や昼食時に、一度靴を脱いで中敷きを取り出し風通しを良くするとまた快適に歩けます。

自分の足に合ったウォーキングシューズを履いて楽しく歩きましょう。



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