



大阪発、公園からの健康づくり
keep fit at the park.

スロージョギング in 長居



カラダいきいき
ココロわくわく

第4回

公園で からだに いいこと DAY

2015年10月25日(日)

10:00~16:00(雨天決行)

ヤンマースタジアム長居

気持ちのいい秋の1日、「みんなでからだを動かして健康になろう」をテーマに健康イベントを開催します。今回のプログラムは、ふだん運動をしていない方も楽しめます。そして、健康に役立つセミナーや健康測定などにも参加しませんか? ご家族、お友達、お誘い合わせの上、ぜひお越しください。



ノルディック
ウォーキング

ストレッチ
ヨガ



リズム
ボクシング



ルーシー
ダットン



太極拳



ポスチュア
ウォーキング



参加無料 事前予約あり

年齢・男女を問わず、どなたも参加できます。当日参加も可能ですが、定員がありますので事前予約をしてください。

アンケートにご協力頂いた方には
プレゼントがあります。



スロージョギング



ウォーキングで
アンチエイジング



月刊「からだにいいこと」

主催 (一財)大阪スポーツみどり財団

共催 月刊「からだにいいこと」(祥伝社)

協力 株アサヒコーポレーション、エバラ食品工業株、大塚製薬株、カゴメ株、サラヤ株、デンタルプロ株、美津濃株、(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会、全国健康保険協会 大阪支部、(一社)日本スロージョギング協会、長居公園スポーツみどり振興グループ、(一財)大阪府公園協会、淀川河川公園管理グループ共同体、(株)公園マネジメント研究所

後援 大阪府、大阪市

ステージプログラム (メインスタンド入口南)

定員各250名



太極拳

10:00~10:45 (45分)

太極拳はゆっくりとした動作ながら、血液やリンパなどの循環がよくなり、体の中をすみずみまでキレイに。日々の疲れやストレスで固まった体をほぐします。



おはなまさとし
尾花正敏先生

日本太極拳協会/全日本拳拳連盟
大阪本部指導員



ストレッチ
ヨガ

11:10~11:55 (45分)

いきいきとしなやかな体作りに役立つヨガ。ストックになりすぎず、バランス感覚と適度な強さと柔軟さが身につく、初心者向けのプログラムを用意しました。



やまぐちけいこ
山口佳吾先生

アシュタンガヨガ
指導者



ポスチュア
ウォーキング

12:20~13:05 (45分)

ポスチュアとは英語で「姿勢」の意味です。美しい姿勢で歩くことで、体を引き締め、心も整え、輝く自分を発見できそう。通勤や家事のすき間時間に行うのにぴったりです。



こうじや そのこ
穂谷園子先生

ポスチュアスタイリスト・
ディレクター



ルーシー
ダットン

13:30~14:15 (45分)

医療として受け継がれるタイ式の自己整体ヨガ。体が固い方や運動が苦手な方でも大丈夫。首肩のコリをほぐしながら、深呼吸をするのでリラックス効果もあります。



みぞぐちみき
溝口幹子先生

ルーシーダットン
プログラムディレクター



リズムック
ボクシング

14:40~15:25 (45分)

約20年前に、ボディデザイナーTUが「ボクサーに脚の太い人は見かけない」点に着目して開発したエクササイズ。高い脂肪燃焼効果で、楽しくカッコよく体を引き締めたい人に最適。



ますい かつのり
升井克紀先生

リズムックボクシング
インストラクター

トラックプログラム (スタジアム内トラック)

※「ノルディックウォーキング」「ウォーキングでアンチエイジング」は定員が少ないので、事前の予約をおすすめします。

スロージョギング

スロージョギングで長居を走ろう

- ① 11:00~11:50 (定員100名)
- ② 12:00~12:50 (定員100名)
- ③ 13:00~13:50 (定員100名)
- ④ 14:00~14:50 (定員100名)

田中先生とスロージョギング

- ⑤ 15:00~15:50 (定員250名)

※⑤のみ田中宏暁先生が担当します



たなかひろあき
田中宏暁先生
福岡大学
スポーツ科学部教授



歩くのと同じぐらいの速度で走るだけで体重が減り、体力がアップし、アンチエイジングになるスロージョギング。膝などの関節に負担が少ないので、普段も無理なく続けることができます。

ノルディックウォーキング

説明会 (スタジアム内 メイン室内練習場)

「ノルディックウォーキングでボディリセット」

10:00~10:20 (定員50名)

「両脚+2本のポール」を使って、姿勢を整える歩き方をお教えます。

実技 (スタジアム内トラック)

- ① 10:30~11:00 (定員15名)
- ② 11:10~11:40 (定員15名)
- ③ 11:50~12:20 (定員15名)

やなばよりこ
柳頼子先生
ノルディック
ウォーキング
インストラクター

2本のポールを活用し、歩きながらエクササイズができる運動です。上肢と下肢を機能的に使うので、全身の引き締めアップに効果大。



ウォーキングで
アンチエイジング

- ① 13:00~13:50 (定員20名)
- ② 14:00~14:50 (定員20名)

ひらたりつこ
平田律子先生

ミズノウォーキングインストラクター

ふだんの歩き方を見直しませんか? 効率の良いフォームを身につけ、アンチエイジングにつなげましょう!

セミナー (スタジアム内 大会運営室)

定員各70名

- ① 「いきいき健康体操」 11:00~11:40

ひざ・腰の痛み その姿勢が原因かも?

講師: 西村久代 (公社)大阪府鍼灸マッサージ師会 副会長

- ② 「水分補給の大切さ!」 12:00~12:40

スポーツ活動時の対策と救急処置、熱中症予防について

講師: 吉岡弘文 大塚製薬株

- ③ 「野菜の効用」 13:00~13:40

あなたのためのアンチエイジングをめざして

講師: 萩葉潤三 カゴメ株

- ④ 「ゆっくり走って効果的、スロージョギング」 14:00~14:40

自分のニコニコベースを知ってより健康に

講師: 田中宏暁 福岡大学 スポーツ科学部教授

ブース出展

(スタジアム内ホール)

鍼灸マッサージ無料体験 (大阪府鍼灸マッサージ師会)
血管年齢測定、健康相談など (全国健康保険協会大阪支部)

足型測定など
健康情報パネルの展示

ヤンマースタジアム長居



- 地下鉄御堂筋線・長居駅下車
1号、3号出口東へ
- JR阪和線・長居駅下車 東出口東へ
- JR阪和線・鶴ヶ丘駅下車
東出口東南へ

※公園に駐車場はありますが、満車になる場合がありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

[問い合わせ先]

(一財)大阪スポーツみどり財団

TEL 06-6577-5268

(平日 9:00~17:30)

●事前予約の方法 (4人まで一緒に予約できます)

インターネットによる事前予約も受け付けます。ステージプログラムを予約していただいた方には、当日のそれぞれのプログラム後に抽選でプレゼントがあります。予約時の受付メールを示していただくために、スマホなどの画面か紙にプリントしてお持ちください。なお、定員に空きがありましたら、当日参加も可能です。

大阪発、公園 検索

[第4回公園でからだにいいことDAY]をクリック

<http://parkhealth.jp/>