



大阪発、公園からの健康づくり
Keep fit at the park.

大阪発、公園からの健康づくり

ワールド・フィジカル・アクティビティ・デイ行事

カラダいきいき

ココロわくわく

第1回

公園で

からだにいいこと

DAY

2014年4月5日(土)

9:30~16:00(小雨決行)

山田池公園(枚方市)

淀川河川公園(大阪市・西中島地区)



パフォーマー

イトウ シノブ
大阪のコメディパフォーマー

参加無料
事前申込あり

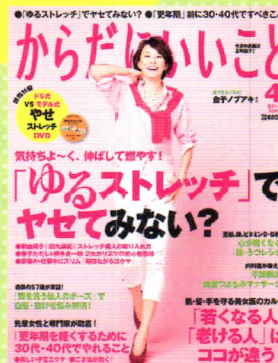
年齢・男女を問わず、
どなたも参加できます。
当日参加も可能ですが、
定員があるので事前申込
をしてください。

ワールド・フィジカル・アクティビティ・デイとは、「みんなで運動をして健康になろう」をテーマにした世界的運動です。大阪府の公園を健康のためにもっと活用していただきたく、体を動かす健康イベントを開催することになりました。多くの方に参加していただき、体を動かすことの気持ちよさを感じ、日頃から体を動かすきっかけになればと思います。

主催 ハートフル山田池(山田池公園会場) 淀川河川公園管理グループ共同体(淀川河川公園会場)

共催 月刊『からだにいいこと』(祥伝社)

協力 東和薬品株式会社 (一財)大阪スポーツみどり財団 (一財)大阪府公園協会
(一社)日本スロージョギング協会 株式会社スポーツワン 株式会社公園マネジメント研究所



月刊『からだにいいこと』

アクティビティプログラム

スロージョギング

歩くのと同じぐらいの速度で走るだけ。たったそれだけなのに、体力がアップし、体重が減って、アンチエイジングにつながるのです。ちょっとしたコツを覚えるだけで、誰でもできて、膝などの関節に負担が少ないので、無理なく続けることができます。



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

太極拳

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、体の中がすみずみまでキレイに。だから健康で美しくなれるのです。年配の方やスポーツが苦手な方でも大丈夫。日々の疲れやストレスで固まった体をほぐしませんか？



あきやまなほたか
秋澤成彦先生
全日本柔拳連盟本部
会長補佐
(財)日本太極拳協会
公認指導員



パフォーマー

イトウ シノブ

大阪のコメディパフォーマー

ジャグリングショー、リサイクルエコ(ECO)マジックショー、サバイバルローブパフォーマンスなど、イトウシノブのショーはオリジナリティ豊か、パフォーマンスの宝庫です。テレビなどでもお馴染みの「技」の数々を小気味良くお見せします。さあ、何が飛び出すか!

ポスチュアウォーキング

ポスチュアとは、英語で「姿勢」の意味。美しく歩くことで、体を引き締め、心の姿勢も整え、輝く自分を発見できそう。普段運動をしていない方でも簡単。レッスンを受けた後は、通勤や通学、ショッピング、家事の時間に実践してみましょう。



はたなかえり
穂谷園子先生
ポスチュアスタイリスト

リズムックボクシング

リズムックボクシングは、20年以上前、ボディデザイナー-TUによって「ボクサーに脚の太い人は見かけない」点に着目して開発されたオリジナルエクササイズです。シェイプアップ効果、脂肪燃焼効果を体感してみましょう。



うち の たかし
内野隆司先生
リズムックボクシング代表
ボディデザイナー

プログラム

2014年
4月5日(土)

山田池公園(枚方市)

- 10:00 ~ 10:45 太極拳 定員250名 事前予約可
(11:10 ~ 11:25 イトウシノブ パフォーマンス)
- 11:30 ~ 12:15 ポスチュアウォーキング 定員250名 事前予約可
(12:40 ~ 12:55 イトウシノブ パフォーマンス)
- 13:00 ~ 13:45 リズムックボクシング 定員250名 事前予約可
(14:10 ~ 14:25 イトウシノブ パフォーマンス)
- 14:30 ~ 15:30 スロージョギング 定員250名 事前予約可

淀川河川公園(大阪市・西中島地区)

- 11:30 ~ 12:30 スロージョギング 定員250名 事前予約可

■当日は同じ場所で「なにわ淀川ハーフマラソン(ハーフマラソン、10キロ)」を開催しています

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を受け付けます。予約を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せるように、スマホなどの画面が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、当日参加も大丈夫です。

山田池淀川

検索

「公園でからだにいいことDAY」をクリック >>> <http://sjmate.net/wpadivent>



山田池公園(枚方市) 大芝生広場

- 京阪本線・枚方市駅、JR学研都市線・長尾駅から京阪バス「出屋敷」下車して徒歩200m(公園入口まで)
 - JR学研都市線・藤阪駅から徒歩700m(公園入口まで)
- ※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]
公園管理事務所
TEL 072-851-4761



淀川河川公園 (大阪市・西中島地区)

- 阪急電車・南方駅、地下鉄御堂筋線・西中島南方駅から徒歩7分
- ※当日はハーフマラソンを併催しているため、公園の駐車場は使えません。公共交通機関をご利用ください。

[問い合わせ先]
淀川河川公園
守口サービスセンター
TEL 06-6994-0006