



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3回

公園で

からだにいいこと  
DAY

2015年4月5日(日)

8:00~14:00(小雨決行)

淀川河川公園(大阪市・西中島地区)

寝屋川公園(寝屋川市)

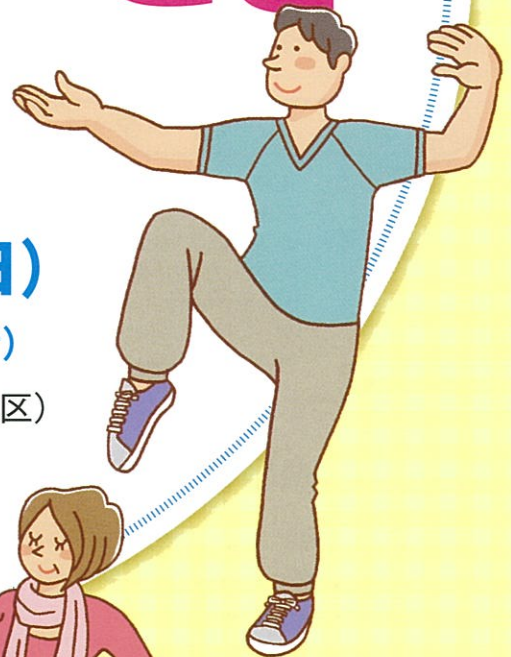
スロージョギング  
指導



田中宏暁先生  
福岡大学 スポーツ科学部教授

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。



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。  
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 淀川河川公園会場：淀川河川公園管理グループ共同体(阪神造園建設業協同組合、(一財)公園財団)  
寝屋川公園会場：寝屋川公園指定管理グループ

共催 月刊「からだにいいこと」(祥伝社)

協力 株式会社アサヒコーポレーション (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」




■ 淀川河川公園(大阪市・西中島地区)


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)」(6,000名募集)と共同開催をします。レースの様子を見たり、応援したり、スポーツショップや飲食のブースをまわったりして楽しめます。

8:00～8:45	スロージョギング	定員150名 事前予約可
9:30～10:15	ポスチュアウォーキング	定員150名 事前予約可
11:30～12:15	ルーシーダットン	定員150名 事前予約可
13:00～13:45	リズムックボクシング	定員150名 事前予約可

**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。そのコツを提唱者の田中宏暁先生に教えてもらいます。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。



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


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

**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。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。




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

**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が「ボクサーに脚の太い人は見かけない」点に着目。キレイにカッコ良く体を引き締めるために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、脂肪燃焼効果を体験しましょう。




ますいかつり  
**升井克紀先生**  
リズムックボクシング  
インストラクター

**ルーシーダットン**



医療として受け継がれるタイ式の自己整体ヨガ。身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、肩甲骨や股関節周りの動きもスムーズになるように指導します。深い呼吸と合わせることで、体だけでなくリラックス効果も。




みずくちみきこ  
**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

■ 寝屋川公園(寝屋川市)


10:20～11:00	太極拳	定員100名 事前予約可
12:00～12:40	太極拳	定員100名 事前予約可

寝屋川公園(寝屋川市)

**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、体の中をすみずみまでキレイにします。だから健康で美しくなるのです。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？



ひさなるとし  
**尾花正敏先生**  
日本太極拳協会/  
全日本柔拳連盟  
大阪本部指導員



● JR学研都市線「東寝屋川」駅下車 西口を上がり 徒歩約10分 寝屋川公園内「陸上競技場」

[問い合わせ先]  
寝屋川公園  
管理事務所  
TEL 072-824-8800

太極拳以外にも、スロージョギング、ノルディックウォーキング、ヨガなどの体験や、健康に役立つブースがあります。詳しくは下記の「公園でからだにいいことDAY」のホームページをご覧ください。

事前予約の方法(4人まで一緒に予約できます)

両公園ともに、インターネットによる事前予約を受け付けます。ステージプログラムを予約していただいた方には、当日の各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、スマホなどの画面か紙にプリントしてお持ちください。なお、当日参加も可能です。

大阪発、公園

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