

# 大仙公園わくわく

## Weekend 2018

4/1日～5/6日  
の土日祝  
※4/1、4/7、4/8、4/14、4/15、4/21、  
4/22、4/28、4/29、4/30、  
5/3、5/4、5/5、5/6 (雨天中止)

初めての方大歓迎!



キッチンカーも出店  
地元の名店  
人気店の味を春の屋外で  
楽しめます。(10～17時)



堺市の公園にぎわいづくりの社会実験として、大仙公園でイベントを開催します。春の開放的な芝生広場で、ヨガなど屋外フィットネスプログラム、親子遊び、地元グルメのキッチンカーなどでお楽しみください。

場所:大仙公園 大芝生広場

※雨天中止

### 《プログラム》

#### 姿勢と歩き方教室

～ポスチャアウォーキングからはじめよう  
当たり前の立つ・歩くことに意識を向けるだけで、日常生活がエクササイズに。正しい姿勢は、自身の身体のケアにもなります。



● 60分 ● 30人まで  
● 500円/回

先生: 古谷 維久子

#### 健康体操

立ったその場でできる体操、イスに座ってできる体操を行います。普段使っていない筋肉を動かして、気持ち良く動ける体を作りましょう。



● 60分 ● 20人まで  
● 500円/回

先生: 新家 浩二

#### 富良野自然塾 46億年地球の道

地球の誕生から現代までの壮大なる歴史46億年を、460mの距離に置き換えて表現した道を歩くことで体感します。(小学校4年生以上対象)



● 60分 ● 30人まで  
● 500円/回 (中学生以下無料)

インストラクター:  
小川 喜昌

#### 親子deヨガ

親子でヨガを行います。お子様はママの真似っこをしながらポーズ。親子のふれあいを楽しみながら、健やかな体をつくります。(幼稚園、小学生のお子様とそのお母様対象)

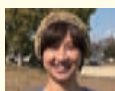


● 60分 ● 13組み26人まで  
● 500円/回・組

先生: 本田 真依

#### 朝のスッキリヨガ

深い呼吸を大切に、ただ自然を感じながら心地よく。爽やかな風と大地のエネルギーをたっぷり浴びてスッキリと。ココロとカラダを見つめる時間にしてください。



● 60分 ● 15人まで  
● 500円/回

先生: 佐野 典子

#### 戦隊ショー

ヒーローショーをモチーフとした観客参加型コミックショー。子どもを中心に家族連れ、大人も一緒に楽しめます。



● 参加自由  
● 無料

超新星スバルファイブ

#### スロージョギング®

おしゃべりペースで走るだけで、体力アップや脳の活性化も。ドラマ「陸王」でも取り上げられたモデルフットを体験できます。ランニング経験不要。



● 60分 ● 20人まで  
● 500円/回

先生: 小野 隆

#### ストレッチヨガ

東洋医学の考えを取り入れ、呼吸法やツボ押しストレッチ、リラクゼーション法を組み合わせることで心と身体のバランスを整えます。体が硬い方、初心者向けのヨガです。



● 60分 ● 20人まで  
● 500円/回

先生: 武田 愛

#### こどもの日に元気に遊ぼう

こどもの日に親子で楽しく遊みましょう。(10:00～15:00)



詳しくはWEBをご覧ください。

※先生はやむを得ない事情により変更する場合があります。※金額は消費税を含みます。

● 参加時間 ● 定員 ● 参加費

# スケジュール

	10:30~11:30	13:30~14:30	10:00~17:00
4月1日 日			<b>キッチンカー</b> ラーメン、カレー、ステーキ、 クレープ、ワッフル、ポップコーンなど 日替わりで出店します。
4月7日 土			
4月8日 日			
4月14日 土			
4月15日 日	親子 de ヨガ	ポスチュアウォーキング	
4月21日 土	健康体操	スロージョギング	
4月22日 日	朝のスッキリヨガ	スロージョギング	
4月28日 土	ストレッチヨガ	健康体操	
4月29日 日 祝	朝のスッキリヨガ	ポスチュアウォーキング	
4月30日 月 振	スロージョギング	親子 de ヨガ	
	戦隊ショー (11:30~12:00)	戦隊ショー (13:30~14:00)	
5月3日 木 祝	ストレッチヨガ	富良野自然塾	
		健康体操	
5月4日 金 祝	富良野自然塾		
	朝のスッキリヨガ	健康体操	
5月5日 土 祝	こどもの日に元気に遊ぼう (10:00~15:00)		
5月6日 日	スロージョギング	ポスチュアウォーキング	




- ホームページにて前日のお昼 12:00 までに参加申し込みをしてください。
- プログラム開始 30 分前から受付を行います。プログラムが時間どおりに開始できるように、10 分前までには大芝生広場売店前にお越しください。
- 定員に達していないプログラムは当日でも参加受付を行います。開始 15 分前までには大芝生広場 売店前にお越しください。
- 更衣室、ロッカー等はありませんので、貴重品など荷物はご自身で管理をお願いします。



### 電車・バスをご利用の方

JR 阪和線 百舌鳥駅下車 公園まで 300 メートル徒歩 4 分  
 芝生広場まで徒歩 10 分  
 南海バス田園線 大仙町、堺市博物館前、もず駅前下車  
 (南海高野線 堺東駅バス停より乗車)  
 ※大変混雑が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

参加申込み・お問い合わせは  
  
 (一社)公園からの健康づくりネット

詳しくはホームページをご覧ください。フェイスブックも要チェック。  
 <http://parkhealth.jp/>    
 (06) 6942-1885 平日 10:00~17:00  
 今後の連絡のためにメールアドレスを用意してお電話ください。

