



第1回大阪府健康づくりアワード
大阪府知事賞(2016年)受賞
第5回健康寿命をのほそ1アワード
厚生労働大臣優秀賞(2016年)受賞

公園からの健康づくり
keep fit at the park



たのしく、健康に



フィンランド独立
100周年記念



with

ヘルシージョイフェス フィンランド



花博記念公園

鶴見緑地(大阪市鶴見区)「政府苑跡」

2017年

10/14(土)15(日)10:00~16:00 荒天中止

※少雨の場合は一部の開催になります

入場
無料

※一部プログラム有料

Present

プログラム(有料・無料)に
事前予約した方には
抽選でプレゼントあり!
詳細と応募はWEBで

このイベントは「楽しく健康に」がコンセプト。全プログラムが初めての方歓迎!
体が変わると、心が変わる、人生も変わる。あなたの健康習慣を見つけてください。

さらに、公園にぴったりの国、森と湖の国フィンランドを体感!

大人も子どもも、ピクニック気分で、レジャーシートも持って秋の1日を楽しんでください。

ヘルシージョイ、フィンランド、アートを体感!

SPECIAL LIVE

森と湖の妖精のささやき
民族楽器カンテレと
リコーダー

ロッキ

Lokki

ユニークな楽器の組み合わせで、シンプルで温かみのある北欧の伝統音楽を演奏。Lokki とはフィンランド語で「かもめ」のこと。

14日公演 10:50~11:20

15日公演 10:50~11:20



Health

松本恒平の アングル体操

元お笑い芸人の整体師が開発した体操で体のゆがみを改善。

14日 12:50~13:10



Health

トランポリン エクササイズ

飛び跳ねるだけで楽しい。膝への負担が少なく、バランス能力、体幹、持久力などに効果あり。

スタジオエモーション

500円 予約可



Health&Finland

モルック 体験大会

木の棒を投げて得点を競う。簡単だけど奥深い。

体験 300円 予約不要

大会 シングルス 800円

予約可



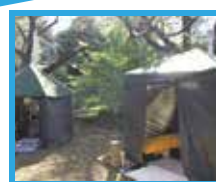
Health&Finland

テント サウナ

フィンランドでは健康、親睦、神聖な場であるサウナ。薪木(まきぎ)で温めたサウナを体験してみよう。

メトス

無料 予約不要



どのプログラムも初めての方歓迎! 詳しくは裏面もご覧ください!

with

ヘルシージョイを体験

ヨガ

自分の身体の動きを感じ、呼吸と心も整えます。
ヨガミトラ



ヨガマット 貸与300円
予約可

太極拳

ゆったりとした動作で、気の流れを整えます。
富田龍弘/楊式太極拳



無料
予約可

ボスチュアウォーキング

心も体も姿勢がよくなる美しい歩き方です。
梶谷園子
ボスチュアウォーキング協会



無料
予約可

ハートフライズ

社交ダンスから生まれた一人でもできるエクササイズ。
浅田真理子、小林真紀
AHE(国際ハートフルエクササイズ協会)



無料
予約可

バランスコーディネーション

簡単なストレッチで関節と筋肉をほぐします。
和田寛子



無料
予約可

親子リズム体操

親子で「楽しく」身体を動かしましょう。
三浦栄紀/スタジオエモーション



無料
予約可

肩こり腰痛改善体操

ストレッチ効果が増すウェープリングを使用。
三浦栄紀/スタジオエモーション



ウェープリング 貸与300円
予約可

ノルディックウォーキング

ポールを持つことで全身を使うウォーキング。
関西ノルディックウォーキング協会



ポール 貸与300円
予約可

スロージョギング

どなたにも体に負担が少なく走ることができます。
日本スロージョギング協会認定
浮田和彦、山本誠一郎



無料
予約可

アウトモーションズ

誰でもみんなで楽しく踊れる屋外フィットネスダンス。
OUT MOTIONS(アウトモーションズ)



無料
予約可

お手軽スポーツ

子どもから年配の方まで仲間と楽しめます。
大阪府高齢者大学校



無料
予約不要

松本恒平のプチ整体院

アングル体操の松本恒平が創設した癒身体療法を気軽に体験。(14日のみ)
整体院ボディケア松本



15分 500円
予約不要
14日のみ

足型測定③ 足にやさしいシューズ

足型測定で体のバランスが分かります。靴の上手な履き方も教えてもらえます。
アサヒシューズ



無料
予約不要

足にこだわる整体

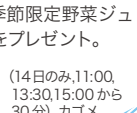
身体の土台となる足。バランス測定と足と膝を中心に診断。
あしの東洋堂



30分 1000円
予約不要

野菜と乳酸菌の効用セミナー

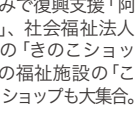
健康長寿とキレイのために、野菜などの健康効果を知って、毎日の食生活に活かしましょう。季節限定野菜ジュースなどをプレゼント。
(14日のみ11:00、13:30、15:00から30分) カゴメ



無料
予約可

健康にいい食、心温まる食

無添加のおいしいマフィン「muffin sisters」にはフィンランド風マフィンも。自然の恵みで復興支援「阿蘇の食品」、社会福祉法人たんばの「きのこショップ」、大阪の福祉施設の「こさえたん」ショップも大集合。



無料
予約可

- ◆ 予約可 プログラムは下記WEBから予約できます。
- ◆ 各プログラムの定員はWEBに記載。予約はお早目に。
- ◆ 「予約不要」プログラムは当日の先着順です。
- ◆ 予約で埋まっていなければ当日受付可能。
- ◆ 参加費などは現地支払い。
- ◆ 「ヨガマット・ポール・ウェープリング」は、ご持参の方は無料。
- ◆ 運動できる格好で来てください。
- ◆ ビールは運動の後にしてくださいね。

スマートボールやピンポン玉すくいなど、楽しい縁日ゲームや手作りおもちゃもあり。馬の行進もあるよ。

フィンランド&アート体験

フィンランドの文化とリアルライフ

自然や文化、そして日常生活をパネルなどで紹介。
Visit Lakeus ほか



有料
予約可

ヒンメリ・ファブリックパネル作り

簡単にできて、家に飾れば北欧気分を楽しめる。
(11:00、12:00、13:40、14:40から) SAとよなか、Appreci8



有料
予約可

雑貨とイス体験

デザインの国らしい素敵な雑貨がいろいろ。お買い得商品も。アルヴァ・アアルトデザインのイスにも座れます。



無料
予約可

食

フィンランドを代表するサーモンスープやシナモンロール、そしてビールも。フィンランド以外のおいしい食事も充実!



無料
予約可

自然のアートワークショップ

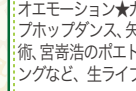
ちびがつつの「ダンシングちび棒人間を作る」は自分が好きなポーズを木で作ります。宮寄浩の「木と紙のイグワを作る」はお花をつかって木の枝に飾ります(14日のみ)。



予約不要 500円

音楽ライブ・ダンスなど

「たんば」の魂々さぶるアフリカンドラム、音楽で力を「コカリナ」「リーコ」「Si-to」YUICO、ライブ、大阪大学のアカペラ「inspiritual voice」、スタジオエモーション★ガールズのヒップホップダンス、矢倉祐司の腹話術、宮寄浩のボエトリリーディングなど、生ライブ満載。



予約不要 500円

タイムスケジュール

メインステージ

14日 土	15日 日
10:10 ~ 10:35 阪大アカベラ	10:10 ~ 10:35 阪大アカベラ
10:50 ~ 11:20 Lokki	10:50 ~ 11:20 Lokki
11:30 ~ 11:50 コカリナ	11:30 ~ 11:50 矢倉祐司の腹話術
12:00 ~ 12:25 阪大アカベラ	11:50 ~ 12:10 宮寄浩のボエトリリーディング
12:35 ~ 12:45 キッズダンス	12:20 ~ 12:50 阪大アカベラ
12:50 ~ 13:10 アングル体操	13:00 ~ 13:15 みんなでダンス「アウトモーションズ」
13:15 頃 馬の行進	13:15 頃 馬の行進
13:40 ~ 14:10 アフリカンドラム	13:50 ~ 14:10 キッズヒップホップダンス
14:20 ~ 14:40 リーコ	14:25 ~ 14:55 YUICO
14:40 ~ 15:10 Si-to	15:10 ~ 15:40 阪大アカベラ
15:20 ~ 15:50 阪大アカベラ	

トランポリンパーク 14日 15日

11:00、12:00、14:00、15:00 から 30分
11:00、12:00、14:00、15:00 から 30分

モルック 14日 15日

10:00 ~ 12:00 体験
13:00 ~ 15:00 大会

ノルディックウォーキング、スロージョギング 14日 15日

10:20、11:30、13:40、14:50から 40分
※14:50はノルディックウォーキングのみ

エクササイズエリア

14日 土	15日 日
10:10 ~ 10:55 ヨガ	10:10 ~ 10:55 太極拳
11:10 ~ 11:55 太極拳	11:10 ~ 11:55 親子リズム体操
12:10 ~ 12:55 ボスチュアウォーキング	12:10 ~ 12:55 肩こり腰痛改善体操
13:50 ~ 14:35 ハートフライズ	13:50 ~ 14:35 ヨガ
14:50 ~ 15:35 バランスコーディネーション	14:50 ~ 15:35 ハートフライズ

同日に「鶴見緑地フェスタ 2017」「はならんまん 2017」などのイベントも開催。詳細は「鶴見緑地」サイトを確認。

10月23日(予定)から公園での健康づくり教室「ヘルシージョイクラブ鶴見緑地」がスタート。詳細は下記WEBに掲載。

プログラムの詳細や予約はWEBで

公園からの健康づくり

検索

<https://parkhealth.jp/>

フェイスブックもあり「公園からの健康づくり」で検索

- 主催 大阪スポーツみどり財団 共催 公園からの健康づくりネット
- 協力 アサヒシューズ、メトス、カゴメ、デンタルプロ、サラヤ、Visit Lakeus、ARCO Design、HUKKA DESIGN、ルネ・デュエ、ディット・ダット、MORE JOY、Artek、ノースオブジェクト、うまみ堂、Girlish Garlic、muffin sisters、ワインショップ西村、阿蘇テレワークセンター、エル・チャレンジ、みんなで作る学校とれびりんか、たんばば、大阪モルックの会、大阪府高齢者大学校(ボランティア)、ちびがつつ(アート)、井上智代(MC)、各プログラム記載の団体・個人
- 後援 フィンランド大使館 関西日本・フィンランド協会 フィンランドセンター

<事務局> 大阪市中央区谷町 2-2-22NS ビル 6F(公園マネジメント研究所内) 一般社団法人 公園からの健康づくりネット TEL 06-6947-6522(平日 10 ~ 17 時) 担当: 山下、森
※内容は一部変更することがあります。参加者の傷害・疾病などについては、応急処置のほか主催・協力団体は責任を負いません。

2017年

