

トランポリンエクササイズ

専用のハンドルバーがついたトランポリンが 30 台。飛び跳ねるだけで楽しい。午後に体験タイムもあり。年配の方も挑戦！
HIRO,TOMO,YU
/ユニバーサル ジャンピング



500円 予約可

太極拳

ゆったりとした動作で、気の流りを整え、体の中から健康に。
尾花正敏/全日本柔拳連盟



無料 予約可

ヨガ

呼吸に意識を向けて、心と身体をひとつにしていきます。
Mayumi/ヨガプラス江坂



予約可
ヨガマット
貸与 300円

バランス コーディネーション

簡単なストレッチと筋トレで、関節と筋肉をほくして本来の体に。
和田寛子



予約可
ヨガマット
貸与 300円

ハートフライズ

タンゴなど美しい音楽によってリフレッシュするエクササイズ。
浅田真理子、浜野智子
/AHEI国際ハートフルエクササイズ協会



無料 予約可

ポスチュア ウォーキング

身体を引き締めて、心も体も姿勢がよくなる美しい歩き方を体験。
梶谷園子/ポスチュアウォーキング協会



無料 予約可

スロージョギング

日頃運動をしていない人もできて、体に負担が少なく走れます。
日本スロージョギング協会



無料 予約可

お手軽スポーツ

公式輪投げ、ラダーゲッターなど、子どもから年配の方まで、経験の無い方も、誰もが出来るスポーツを開催します。家族や友人たちと楽しみながら勝負してみてください！
大阪府高齢者大学校

無料 予約不要

プロのマッサージ

動いて疲れた体、日頃の疲労がたまった体を、プロの手技でほくしてもらいましょう。ステージでは「ツボエクササイズ」を教えてください。
大阪府鍼灸マッサージ師会

無料 予約不要

足型測定

足にやさしいシューズ
足型測定では、体の前後左右のバランスが分かります。自分に合った靴、上手な履き方も学ぼう。
アサヒシューズ

測定無料

サプリメント

毎日の元気と若々しさを保つ「還元型コエンザイム Q10」・エネルギー産生と抗酸化作用の2つの力で若々しさを保つサプリメントです。先着 1000 名様限定でサンプルを配布！是非早速でお立ち寄りください！！

無料 予約可

メインステージ

「ちびがっつ体操(10:40,14:15)」「トランポリンパフォーマンス(11:00,14:00)」「ツボエクササイズ(12:15)」もあり。阪大アカベラサークル「インスピリチュアルヴォイス」のライブも楽しんで。

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。
- ◆ 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。
- ◆ 「ヨガマット貸与」「ボール貸与」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。



ちょっと深いフィンランド

Culture&History

フィンランドらしさの源を知る。
関西日本・フィンランド協会



REALフィンランド ライフ

日本と似ている、違う、フィンランドの日常生活や風景を紹介。
Visit Lakeus



フィンランドへの旅

日本から一番近いヨーロッパ。フィンランドの旅の魅力をメインステージでも案内(11:55,15:00)
FINNAIR (フィンエア)



雑貨と食

デザインの国らしい、シンプルで素敵な雑貨や文具があります。サーモンスープやパンで食も体感。フィンランド以外の食事も充実！



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ます。WEBで予約を。(11:00,12:00,13:00,14:00から)



タイムスケジュール

メインステージ

- 10:10~10:30 阪大アカベラ
- 11:35~11:55 Kolmikko
- 12:50~13:20 Lokki
- 13:30~13:50 阪大アカベラ
- 14:40~15:00 Kolmikko
- 15:30~15:50 阪大アカベラ

エクササイズエリア

- 10:10~10:55 太極拳
- 11:10~11:55 ヨガ
- 12:20~13:05 バランスコーディネーション
- 13:20~14:05 ハートフライズ
- 14:20~15:05 ポスチュアウォーキング

トランポリンパーク

- 10:10~10:40 トランポリンエクサ 1
- 11:30~12:00 トランポリンエクサ 2
- 13:10~13:40 トランポリンエクサ 3
- 14:40~15:10 トランポリンエクサ 4
- 11:00 / 14:00 パフォーマンス(メインステージ)

モルックスタジアム

- 10:00~12:00 モルック体験
 - 12:30~15:30 モルック大会
(ダブルス、シングルス)
- ※大会参加者はWEBでエントリー可。各先着8チーム。詳細はWEBで。

サウナヨガ

11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00から15分間

ノルディックウォーキング、スロージョギング

10:20, 11:40, 13:30, 14:40から40分間

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

<http://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 服部緑地指定管理グループ 共催 公園からの健康づくりネット、大阪府公園協会
- 協力 FINNAIR、カナコアヘルスケア、アサヒシューズ、デンタルプロ、サラヤ、ハーモニーフィールズ、Visit Lakeus、週末北欧部、Appreci8、HUKKA DESIGN、アルコデザイン、ノースオブジェクト、セキセイ、うまみ堂、一角堂、喜久堂、爆弾焼き本舗、Girlish Garlic、ワインショップ西村、大阪モルックの会、井上智代(MC)、ちびがっつ(アート)、大阪府高齢者大学校(ボランティア)、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 服部緑地「みどり・文化・地域」を育てる協議会

<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。

