

NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会

●9月25日(火)ウォーキングについていろいろ

日常生活の中で、積極的に体を動かさないと運動不足になりがちです。西区保健福祉センターが取り組む「健康づくり大学・ウォーキングコース」において、ウォーキングのメリットやストレッチ・美しい姿勢の取り方、ウォーキングフォームなどの講習とミニウォーキングを開催しました。



問合せ先：TEL 06-6312-0300

このはな元気！ 区長と歩こう会

此花区長と一緒に歩く会です。区長の日程に合わせ無理せず、のんびり、ゆっくり歩いて健康づくりを自主的に行っています。

10月は夕日百景に選ばれている舞洲新夕陽ヶ丘までの5Kmを歩き、参加者全員が真っ赤に沈む夕陽に感動していました。



また、此花大橋を歩いて渡った証明書を当会と舞洲スポーツアイランド連名で発行しており、参加者全員が「此花大橋歩行証明書」を受取りました。

○このはな元気！区長と歩こう会のブログは、URL：
<http://wkkonohana.exblog.jp/>です。

アベノ・中国気功 桃華会

私達は毎朝6時40分より1時間あまり桃ヶ池公園(南苑)にて中国健身気功を中心とした健康づくりを目的とした市民の方を対象に実施しています。

目に見えない「気」なるエネルギーを体内12本の経絡(血の流れる筋)に淀みなく流す「気」「血」「水」を東洋医学で云われるツボを刺激し、ゆったりとした呼吸法により、手足の活動が中国導引保健功によって、自然のうちに健康な体づくりが推進されていく運動です。(無料)
※ご希望により、出前表演に出張いたしますのでお申込みください。

問合せ先：TEL 06-6621-6723

アンシー'sストレッチヨガスタジオ

●「健康づくり展げる講座」

9月18日(火)都島区保健福祉センターにて、30代～80代の女性23名にオリジナルプログラム【経絡ストレッチ】を指導。好評をいただきました。



●南森町本部スタジオ

(南森町・大阪天満宮駅スグ)

*ストレッチクラス 毎週火曜
14:30～(80分)

<12月末迄体験1,500円>

一般クラス・ハタヨガクラス・出張講座あり。

URL：<http://stretch-yoga.jp>

問合せ先：TEL06-6354-6890

NPO法人MYフィットネス道

『ロディオガ』色々な所で活動中！！

東北震災をきっかけに誕生した『ロディオガ』関西の色んな所でも、その楽しさを知って頂く為にサロンやイベントで開催中です(*^^)v今後も大阪を中心に京都や神戸でも随時イベントを行いますので是非、お越しください。また出張指導も随時受け付けます！

☆お問い合わせ NPO法人MYフィットネス道☆

大阪市中央区上町1-1-24上町テックビル3階 問合せ先：TEL 06-6776-2415

FAX 06-6776-2416 URL：<http://www.my-fitnessdo.com>



パートナー協働のためのお得情報

パートナー団体が持っている知識・人材・施設などを有効にご活用いただけるよう、協力可能なことについて情報提供いただきました。(※一定の制約もありますので、詳細は各団体と調整が必要です)

●出張ヨガいたします

【誰でも簡単に椅子に座ったままできるヨガ】を中心に会社や地域サークルへ出張しております。

健康をテーマにし、参加者の交流が深まるような内容です。

椅子でなくても、カーペットや畳であればヨガマットなしでも大丈夫。

問合せ先.....

ヨガアース Email：info@yoga-asis.com TEL 080-3776-9347 担当：横瀬ゆり URL：<http://yoga-asis.com/>