住吉スポーツフェスティバル

と き 3/12(日) 10:00～15:00 無料 申込不要
ところ 錦秀会 住吉区民センター
対 象 小学生以上 定 員 先着300名
共 催 住吉区スポーツ推進委員協議会／住吉区役所

※開催時間内に各コーナーへの参加は可能ですが、混雑状況によってはお待ちいただく場合があります。
※開催場所・内容については変更になる場合があります。

区民の皆さんの体力の向上・健康増進・健康意識を高めることをめざしています！
子どもから大人まで幅広い世代が楽しめるイベントです。

問 大阪市コミュニティ協会住吉区支部協議会
TEL 090-6601-5390 FAX 6694-6115

詳しくはこちら

大ホール内 体力測定コーナー

大ホール内を巡ってご自身の体力を測定できます。測定後には大阪市スポーツ推進委員OB会、住吉区食生活改善推進員協議会によるアドバイスコーナーも。今後の体力づくりに活かしましょう。

- 血圧測定
- 握力測定
- 長座体前屈
- 上体そらし
- 2ステップ
- 開眼片足立ち
- 反復横跳び
- 垂直跳び
- いす座り立ち

区民センター周辺 みんなでスポーツコーナー

車いすバスケット

障がい者スポーツの中でも世界的に知名度・人気が高いスポーツ。
バスケット用車いすの試乗体験ができます。

図書館棟 体験コーナー

区民センターの各講座の講師陣が教える体験コーナーです。

体の基礎作り 集会室1

廣嶋 禎数(ひろしま よしかず)先生

長年Jリーグの審判を務め、現在はJCCA(日本コアコンディショニング協会)マスタートレーナー。シンプルな運動でいくつになっても美しい"姿勢と動作"を身に着け、理に適った体の使い方・疲れ知らずの体を作りましょう。

太極拳初級編 集会室3

西野(にしの) 有香(ゆか) 先生

ゆったりした動きの太極拳ですが、実はたった10分で全身にリラックス効果を与えて、代謝もアップさせる優れた運動です。年代や性別問わず行えるので、ぜひお気軽にご参加ください。

ピラティス体験 アトリエ工作室

増田(ますだ) 倫子(りんこ) 先生

「腹筋や背筋をやっても痩せない」、そんな人に朗報です！
筋肉の使い方、これだけを意識したらしんどくなく痩せる。
そんなズボラさん向けのエクササイズを体験してみてください。

明治安田生命によるセミナー

健康増進セミナー 集会室2

開催時間 ①11:00 ②13:00の2回
定 員 各回24名

食べるだけで、老化を防いで若々しく。健康で長く元気にいる秘訣やポイントを解説！病気になる前に知っておきたい、野菜のチカラとは？

血管年齢測定会 集会室4

定 員 200名

指先を乗せるだけで血管の硬さと詰まり具合を測定。血管の老化度を血管年齢として表示します。もし検査結果が気になったら、健康増進セミナーもご参加ください。

サントリーサンバーズ ホームゲーム観戦無料ご招待！

会場 住吉スポーツセンター 対戦 ウルフドッグス名古屋 〈2階自由席ご招待：先着200名(1日あたり)〉

箕面市に拠点を置く、日本最高峰のVリーグ所属の男子バレーボールチーム、サンバーズはVリーグ3連覇をめざし試合を重ねており、今リーグも順調に白星を重ね、プレーオフ進出に向けてリーグ後半戦に臨んでおります。
右記ホームゲーム最終戦にて強豪ウルフドッグス名古屋と住吉スポーツセンターにて対戦します！
つきましては 住吉区民の方々への無料招待を実施いたします。

下記二次元コードを携帯orタブレットから読み込み、お申込みください。当日は電子チケットを提示の上ご入場ください。

▶3月17日(金) 19:05 試合開始 お申込みはこちら
▶3月18日(土) 15:05 試合開始 お申込みはこちら

問 サンバーズフレンズ事務局
TEL 050-3743-4572（受付時間：平日9:00～17:00）

キッズ・おとなのスポーツ教室

ダイエット・美容・健康づくりに最適！子どもから大人まで参加いただける各種エクササイズなどの教室を開催しています。
キッズスクールでは、水泳・ダンスなど小さなお子様を対象にした親子一緒に参加いただける教室をご用意しています。
※各教室の曜日、対象、定員、費用に関しては住吉スポーツセンターまでお問合せください。

と き 4月から6月
ところ 住吉スポーツセンター・屋内プール（浅香1-8-15）
申込み 窓口にて
問 住吉スポーツセンター
TEL 6694-9201
FAX 6694-9172
詳しくはこちら▶

第14回 住吉区ニュースポーツフェスティバル（グラウンド・ゴルフ大会）

と き 4月9日(日) 9:30～
ところ 沢之町運動場（南住吉3-15）
定 員 160名 費 用 500円（傷害保険料含む）
申込み 3月10日(金)～22日(水)9:30～17:00までに参加費を添えて窓口にて（土・日・祝日を除く）。

問 住吉区体育厚生協会事務局（殿辻1-3-12 リベルテコーポ保澤102 大阪市コミュニティ協会住吉区支部協議会内）
TEL 090-6601-5390 FAX 6694-6115

※広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。