

ノルディックウォーキング



講師 松村 悦男

JNFA 公認ベーシックインストラクター

季節を感じながら、自然を感じながら、健康スポーツのノルディックウォーキングをおしゃべりしながら体験してみませんか。



講師 岡本 猛

JNFA 公認マスターストラクター

ノルディックウォーキングの楽しさをぜひ体験してみてください。
健康づくりやダイエットなどのご相談もお任せください。

※JNFA：NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会

プログラムの内容

- ☒ ポールを使ったストレッチ
- ☒ ポールを使ったウォーキングレッスン
- ☒ 個々に合わせたフォーム確認

両手にポールを持つことで、体を大きく動かします。全身の筋肉をバランス良く使うことで、消費カロリーも高くなります。
年齢・体力に関わらず、どなたでも簡単に始めることができます。

4月は
無料で体験
できます！

日時 4月17日(水) スタート

毎月 第1,3水曜日 10:00~11:30
第2土曜日 13:30~15:00

集合場所 大枝公園パークセンター(雨天決行)

定員 10名

参加費 1000円/回

持ち物 動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物、タオル、ポール(レンタル有。200円/回)

対象 どなたでも参加OK!

申込み ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から
※電話でも受付可能。
大枝公園(06-6991-8200)にお電話ください。
空きがあれば当日参加も可能です。

ヘルシージョイクラブ
大枝公園 HP



ノルディックウォーキングの効果

ポールを斜めに地面を押し出すように使うため、普通のウォーキングとは違った筋肉を刺激します。

- ・消費カロリーが多く、ダイエットなどに最適
- ・肩甲骨をよく動かし、肩コリ予防
- ・背筋がよく伸び、良い姿勢を意識



ヘルシージョイクラブ

大枝公園
oeda park

スロージョギング®



講師 山口 圭一

スロージョギングアドバンス認定資格者
健康運動指導士

一般財団法人大阪スポーツみどり財団所属。
2018年4月1日から守口市大枝公園支配人に着任。
様々な公共スポーツ施設や公園でスポーツ指導、高齢者の運動指導、小学校の体育指導など幅広い活動をしています。

「いつまでも健康!!」を合言葉に、みなさんの体力向上と健康づくりを全力でサポートします。
誰でも気軽に楽しく参加できるようなクラスですので、大枝公園で一緒にいつまでも健康をめざしましょう!

プログラムの内容

- ☒ 「ニコニコペース」の測定
- ☒ フォアフット着地の練習
- ☒ 楽で効果的な走り方

楽しくおしゃべりのできる「ニコニコペース」のレッスンです。あなたの体の悩み、無理なく解決できます! ダイエット、体力向上、キレイになりたい方はぜひ!!

日時 4月24日(水) スタート

毎月 第2,4水曜日 9:00~10:00
第4土曜日 13:30~14:30

集合場所 大枝公園パークセンター(雨天決行)

定員 20名

参加費 1000円/回

4月は
無料で体験
できます!

持ち物 動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物、タオル

対象 どなたでも参加OK!

申込み ヘルシージョイクラブ大枝公園HPから
※電話でも受付可能。
大枝公園(06-6991-8200)にお電話ください。
空きがあれば当日参加も可能です。

ヘルシージョイクラブ
大枝公園HP



スロージョギングの効果

自分の体力にあわせた「ニコニコペース」で運動することでカラダに良いことが盛りだくさん!!

- ・ニコニコペースで体力向上
- ・ゆっくり走るだけで姿勢改善
- ・代謝向上によるアンチエイジング(老化防止)
- ・らくらくエネルギー消費でダイエット効果



公園からの健康づくり
keep fit at the park

※講師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。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの講師をしたいという方は、担当の森までご連絡をください。

TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp

ニコニコペースで体力づくり&ダイエット

ヘルシージョイクラブ

大枝公園
oeda park

サンデーモーニングヨガ



講師 奥村 智代

自身の経験を生かし、ヨガを通して、心身ともに笑顔でハッピーな毎日を過ごせるようお手伝いします。

ヨガ教室 Tomoyoga (京阪土居、城東古市) 主宰

プログラムの内容

ゆっくりとした簡単なポーズなので、初心者でも大丈夫！
日曜の朝、
青空の下のヨーガで一日をはじめてみませんか？



日時 4月21日(日) スタート

4/21、5/26、6/30 9:00~10:00

7月以降は、**毎月** 第1日曜日

持ち物 動きやすい服装（屋外なので着脱できる上着があると安心です。）、タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット（レンタル有。200円/回）

※ヨガマットの代わりに大きめのタオルやレジャーシートでも大丈夫です。

※妊婦の方は母子手帳をお持ちください。

集合場所 大枝公園パークセンター（雨天決行）

対象 どなたでも参加 OK!

※お子さまも参加 OK ですが、プログラム中は他の方へのご配慮をお願いします。

定員 20名

4月は
無料で体験
できます！

申込み ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から

ヘルシージョイクラブ
大枝公園 HP

※電話でも受付可能。
大枝公園 (06-6991-8200) にお電話ください。
空きがあれば当日参加も可能です。



※講師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。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの講師をしたいという方は、担当の森までご連絡をください。

TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp

公園からの健康づくり
keep fit at the park

ニコニコペースで体力づくり&ダイエット

ヘルシージョイクラブ

大枝公園
oeda park

みんなであさヨガ



プログラムの内容

朝、午前中の気持ちのいい空気をいっぱい吸い込んで、
のびのびとからだを動かしましょう♪
運動不足かも？お散歩のついでに。だれかと一緒に過ご
したい！動機はなんでも OK です。一緒に朝活しましょう♪

講師 未聡（みさと）

現在、レギュラーレッスンの他に親子ヨガや、ヨガ未経験の方
とヨガをする機会をつくって活動中。
元幼稚園教諭なのでお子様連れでも安心してお越しください♪



日時 **4月18日(木) スタート**
毎週木曜日 10:00~11:00

集合場所 **大枝公園パークセンター(雨天決行)**

定員 **20名**

参加費 **1200円/回(小学生以上)**

4月は
無料で体験
できます！

持ち物 動きやすい服装(屋外なので着脱できる上着があると
安心です。)、タオル、水分補給用の飲み物、
ヨガマット(レンタル有。200円/回)

※ヨガマットの代わりに大きめのタオルやレジャーシートでも
大丈夫です。
※妊婦の方は母子手帳をお持ちください。

対象 **どなたでも参加OK!**

※お子さまも参加OKですが、プログラム中は他の方へ
のご配慮をお願いします。

申込み **ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から**

※電話でも受付可能。
大枝公園(06-6991-8200)にお電話ください。
空気があれば当日参加も可能です。

ヘルシージョイクラブ
大枝公園 HP



公園からの健康づくり
keep fit at the park

※講師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。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの講師をしたいという方は、担当の森までご連絡をください。

TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp

ヘルシージョイクラブの特徴



初めての方大歓迎！

すべてが初心者向けのプログラム。
年齢、性別問わず、経験が無い方も、
プロの先生がムリなく指導します。



公園で自然に癒される！

主に屋外で体を動かします。
周りの木々や空で気持ちもリラックス。
寒い日や雨の日は屋内などで行います。



「ニコニコペース」で楽しく継続！

楽しくおしゃべりができるペースで運動をすれば、
効果的に体力を向上できます。
あなたに合った運動を見つけて楽しく続けましょう。

スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00 ▼ 10:00			スロージョギング ※第2、4水曜日 4メッツ				サンデーモーニング ヨガ ※4/21、5/26、6/30 7月以降は第1日曜日 4メッツ
10:00 ▼ 11:00			ノルディック ウォーキング ※第1、3水曜日 11:30 まで (90分) 4~5メッツ	みんなであさ ヨガ ※毎週木曜日 3メッツ			
13:30 ▼ 14:30						ノルディック ウォーキング ※第2土曜日 15:00 まで (90分) 4~5メッツ スロージョギング ※第4土曜日 4メッツ	

メッツとは？

メッツは運動の強さの目安となる単位。
3メッツは歩く程度、4メッツは自転車程度、
5メッツは速歩きぐらいです。
人により、約3~6メッツが健康にいいとされます。

- ホームページまたはお電話にて前日19:00までに参加申込みをしてください。
プログラムが時間どおりに開始できるように、10分前までにパークセンターまでお越しください。
- 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分前までにパークセンターにお越しください。
- パークセンターには、更衣室(無料)とコインロッカー(100円)、シャワー(100円)があります。
- 開始2時間前の時点で「特別警報」「暴風警報」が発令されている場合は休講とします。



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



電車・バスをご利用の方

京阪本線「守口市」より徒歩10分
地下鉄谷町線「守口」より徒歩15分
京阪本線「守口市」より
京阪バス 寝屋川・門真営業所 19「大枝公園前」下車すぐ
京阪バス 寝屋川・門真営業所 29「市民球場前」下車すぐ
京阪バス 寝屋川・門真営業所 30「大枝公園前」下車すぐ

駐車場

西: 32台 東: 41台 60分 200円 (ホームページ参照)
平日は、当日1日最大料金 800円 (24時まで)
※土日は最大料金の設定なし。

電話での申込み・公園に関するお問合せ **大枝公園パークセンター**
〒570-0052 大阪府守口市松山下町 1-80
TEL: 06-6991-8200 (8:00 ~ 19:00)
<https://www.oeda-park.jp/>

参加申込み・お問い合わせは
**ヘルシージョイクラブ
大枝公園**

プログラム内容や様子などはホームページで詳細をご覧ください。フェイスブックも要チェック。
参加申込みもできます。



<https://parkhealth.jp/oeda>

ヘルシージョイクラブ

検索



いただいた個人情報は厳重に管理します。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。
主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 協力：一般社団法人 公園からの健康づくりネット

