

ココロとカラダが軽くなる公園エンターテイメント

スポ・みど

Sports and Green



大阪発公園ライフ情報誌
2015年5・6・7月号

vol.28

ココロとカラダが軽くなる
公園エンターテイメント

スポ・みど

大阪発公園ライフ情報誌
2015年5・6・7月号 vol.28

発行 一般財団法人 大阪スポーツみどり財団
〒552-0005 大阪府東淀川区中島3-1-40 大阪府立中央体育館内
TEL:06-6577-5261 URL: <http://www.osgf.or.jp/>

制作 (有)ワンソングエイコミュニケーションズ
〒541-0054 大阪府中央区南船場2-3-12 エイティビル2F
TEL:06-6285-9817 URL: <http://www.wdps.co.jp/>

2015年5月発行
再生紙を利用しています。



自宅でできる簡単ベーシックヨガ講座
自立神経を整える

英雄のポーズ

やる気UP!
ねじりのポーズ

どうして肩は凝る?
柔道整復師が診るその理由とは
カラダのハナシ

スペシャルインタビュー

日本バーベキュー協会 会長

下城 民夫さん

巻末
企画

2020年東京オリンピック有望選手紹介

ATHLETE FACE

西田 玲雄 <飛込>

咲くやこの花館から5~7月に
見頃を迎える可愛いお花を紹介します。

咲くや花みごろ

気分転換という意味でも
適度な運動は必要不可欠!
自然×運動×心のコラム

ミモココロモ

巻頭特集 **お手軽電気派?こだわり炭火派?**
**青空バーベキューに
出かけよう! in 鶴見緑地**



三倉 菜奈

三倉 佳奈

その夢を、
あと押し、ひと押し。

信頼で地域とつながる
City 大阪シティ信用金庫

インターネットアドレス <http://www.osaka-city-shinkin.co.jp/>

本店 〒541-0041 大阪府中央区北浜2-5-4 TEL (06) 6201-2881 (代表)

大阪府内に92店舗。大阪市内全24区に店舗を有する唯一の地域金融機関です。

平成27年4月1日現在