

Join!
参加しよう

「走って健康に!楽しく走ろうマラソン講座」 ～より健康にを目標に、みんなで楽しく走りましょう～

1回目 / 「30分以上運動して、走れる体づくりをめざそう」(講義・実技)
※歩くことから始めて、徐々にペースを上げていきます。講座終了後15:45から、咲くやこの花館 館長(久山 敦 氏)からのミニ講義「植物をとおして健康再認識」に参加することができます。

講 ミズノ(株) 深川博史 氏 日 2月18日(土) 時 13:30～15:30
場 咲くやこの花館(講義) 花博記念公園鶴見緑地(実技)

2回目 / 「ケガを予防する為のコンディショニングづくり」(講義・実技)
ランニング前のウォーミングアップ、ランニング後のクールダウン、疲労回復の為の自己管理法について学びます

講 ゴリラックス 大前隆司 氏 日 2月25日(土) 時 13:30～16:30 場 鶴見球技場

3回目 / 「運動に欠かせない水分補給」(ミニ講義)
「ゆっくり長く走って、体脂肪を燃やそう(LSDトレーニング)」(実技)

講 大塚製薬(株) 中間紀子 氏、ミズノ(株) 深川博史 氏
日 3月3日(土) 時 13:30～16:00 場 鶴見球技場

4回目 / 「ランニングシューズの正しい選び方」(ミニ講義)
「ペース走で自分の走力をあげ、継続して走ろう」(実技)
※グループ毎にペースを作って練習します。

講 ミズノ(株) 深川博史 氏 日 3月24日(土) 時 13:30～16:00
場 鶴見球技場(ミニ講義・実技)、花博記念公園鶴見緑地(実技)



¥ 5,000円 / 全4回 員 50名(先着順) 問 電話・FAXにて
申 (財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ振興担当
☎ 06-6586-3820 FAX 06-6586-3821

Join!
参加しよう

～トップアスリートから未来のアスリートたちへ～ 各種『チャンピオンレッスン』開催のお知らせ!

オリックス・バファローズ 親子ティーボール教室

■ 第1部：試合観戦 ■ 第2部：野球教室の2部構成で開催!
第1部の試合観戦では、オリックス・バファローズのオープン戦を観戦し、第2部の野球教室では試合直後の熱気が残るドームのグラウンドで親子ティーボール教室を実施!
野球初心者のお子様向けで、オリックス・バファローズの選手(予定)&OBと、親子で一緒にふれあえる楽しい教室です。

日 3月実施予定
時 ●第1部 試合観戦
●第2部 野球教室 ※ともに時間未定
場 京セラドーム大阪

¥ 1組4,000円(予定)
(親子2名分の内野自由席チケット代及び傷害保険料を含む)
■ 同伴者料金(内野自由席チケット代を含む)
・大人(高校生以上) 2,000円(予定)
・子ども(小・中学生) 1,000円(予定)
※受講生・同伴者ともに、既にチケットをお持ちの場合や、オリックス・バファローズのファンクラブ会員であっても上記料金を頂戴します。
対 小学校低学年(小学1～3年生)の野球初心者とその親 ※2名1組(親1名+子ども1名)でお申し込みください。
員 100組200名(予定)



©ORIX Buffaloes

三菱電機バドミントンチームダイヤモンドウイングス バドミントン教室

「三菱電機バドミントンチームダイヤモンドウイングス」所属の選手・監督が、あなたを熱血指導!選手によるデモンストレーションプレーもあり、一流のプレーを間近で見る感動も味わえる!教室終了後には選手との記念撮影会やサイン会など、選手とふれあえる機会も多数ご用意しています!

日 3月17日(土)
時 10:00～12:30
場 大阪市中央体育館 サブアリーナ
¥ 1,000円(傷害保険料を含む)
対 小・中学生
員 60名(先着順)



Join!
参加しよう

ファミリーウオーク in天王寺動物園&天王寺公園

園内に設置されたスタンプポイントとクイズの答えを探しに歩こう!!獣医さんから動物のお話も聞けるよ!!

日 2月26日(日) 時 ①10:00～ ②11:00～
¥ 大人1名につき子ども1名のペアで500円
員 各回250名(125組)
問 (財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ振興担当
☎ 06-6586-3820 FAX 06-6586-3821



Join!
参加しよう

花と緑の相談車 「ひとり・ふたり・みどり号」運行計画

花と緑の相談におこたえます。お気軽にご利用ください。
※都合により運行計画を変更する場合があります。

時 14:00～16:00 場 広場周辺
問 大阪市ゆとりとみどり振興局 緑化推進部 ☎ 06-6469-3854

開催日	場所	内容
2月14日(火)	扇町公園	バラの年間栽培管理
3月13日(火)	長居公園	肥料の種類と施肥方



日本生命女子卓球部 卓球教室 & 参加者交流大会



■ 第1部：卓球教室 ■ 第2部：交流大会の2部構成で開催!
第1部の卓球教室では、今年度、日本卓球リーグで総合優勝を果たした「日本生命女子卓球部」の選手・コーチが、子どもたちにお手本を示しながら熱血指導!
第2部は参加者同士が試合形式で対戦する交流大会!試合はレベル別で実施するので卓球初心者の方も大歓迎です。

日 3月24日(土) 時 ●第1部 卓球教室 10:00～12:00(予定) ●第2部 参加者交流大会 13:00～(予定)
場 大阪市立浪速スポーツセンター 第一体育館
¥ 1,500円(傷害保険料を含む) 対 小・中学生 員 100名(先着順)(予定)

NTTドコモレッドハリケーンズ ラグビー教室

「NTTドコモレッドハリケーンズ」所属の選手・コーチ数十名が、ラグビーの楽しさや技術を直接指導!
選手によるデモンストレーションプレーでは、トップアスリートの規格外のパワーや華麗なテクニックが見れる!
教室終了後には素敵なグッズが当たる抽選会等も予定しており、選手との「ふれあい」を重視した楽しい教室です!

日 3月25日(日) 時 午前中
場 ドコモ大阪南港ビル 多目的グラウンド
¥ 1,000円(傷害保険料を含む) 対 小・中学生 員 100名(先着順)



『チャンピオンレッスン』は今後も続々開催予定!!詳しくは下記までお問合せください。

申込・問合せ

(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ振興担当 チャンピオンレッスン係
☎ 06-6586-3820 FAX 06-6586-3821 HP http://www.ocsga.or.jp/sports ※電話対応は平日の9時00分から17時30分まで/FAXは24時間受付



セレッソ大阪のホームゲームを全試合観戦出来る
ハイグレードな年間指定席
オーナーズシート
大人60,000円より

お得で便利な
年間パスポート
大人24,000円より
※一部売完の座席がございます

オーナーズシート年間パスポートに関するお問い合わせ【セレッソ大阪チケットセンター】
06-6609-3750 http://www.cerezo.co.jp

セレッソ大阪オフィシャルファンクラブ
CLUB CEREZO
年会費3,000円
観戦チケット、グッズ割引券プレゼントなど、特典いっぱい

クラブセレッソに関するお問い合わせ【セレッソクラブ事務局】
06-6692-9011

セレッソ大阪公式携帯サイト
一部有料
月額315円

ニュース、練習日程、選手名鑑、応援メッセージ、セレッソ大阪サッカースクール情報は無料でご覧いただけます。