



淀川河川公園を楽しむ情報誌・葦笛

よしぶえ

2015 冬 NO.80

はじめての ノルディックウォーク教室

2/22(日)
外島地区

その手軽さと腕も使うことで全身運動としての効果も高いと評判のノルディックウォークは、今や日本だけでなく、世界中で人気を集めています。さらに最近では介護やリハビリにも活用され、効果が注目されています。本講座ではノルディックウォークの基礎として「ディフェンシブスタイル（詳細下記）」をミズノノルディックウォークインストラクターが、初めての方にも分かりやすくご指導します。日頃の運動不足解消、転倒防止対策、ダイエットに…、ぜひご参加下さい。

守口スポーツプラザ 1F 集合。簡単な講義の後、淀川河川公園外島地区へ移動し、歩行練習・ウォーキングを行う予定です。
※当日は動きやすい服装・靴でお越し下さい。ポールはこちらでご用意します。



- ★「ミズノノルディックウォークガイドブック」進呈
- ★景品が当たる抽選会も開催
- ★当日(株)ミズノによるノルディックポール販売も



【時間】10時～12時 【費用】500円(税込)
【対象】小学生以上(ただし身長140センチ以上の方)
【定員】先着30名 【お申し込み】守口サービスセンター TEL06-6994-0006
(イベント風景の写真を当公園ホームページほかに使用させていただきます。ご了承願います)

ご存知ですか、 「ノルディックウォーク」!

ノルディックウォークは北欧・フィンランドで発祥した2本のポールを使ったウォーキングで、クロスカントリースキーの夏場の体力維持と筋力強化のために行われていました。フィンランドは世界で最初に高齢化が始まった国ですが、国の保障制度に頼るのではなく、自分の健康は自分で管理しようという機運から、健康づくりとして普及しました。

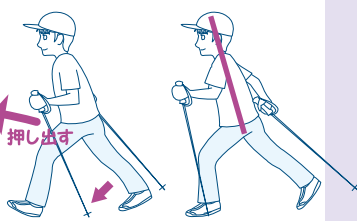
ノルディックウォークには2種類のスタイルがあります。

歩くことをトレーニングに アグレッシブスタイル (ヨーロッパスタイル)

●やや前傾姿勢を取りながら、ストックを両足の中間くらいに突いて、体全体を前方に押し出すようにして歩きます。

●通常のウォーキングに比べ、スピード感のあるアクティブなウォーキング及びランニングスタイルが体感できます。

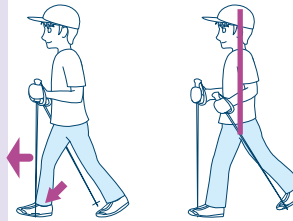
■体力増強、ダイエット・美容、基礎体力がある方の健康維持に向いています。



歩きをサポート! 体にやさしい歩き方 ディフェンシブスタイル (ジャパニーズスタイル)

●スポーツ、そして健康づくりなど様々な方面からノルディックウォーク活用法が検討、開発された歩き方です。

●背筋を伸ばしてまっすぐ正面を見ながら、ストックをかと付近に突き、自然なリズムで足を前へ出して歩きます。●二足歩行から四点支持歩行になるので、足、腰、関節等への負担が軽くなります。



■子どもから高齢者まで、幅広く実践してもらえます。



淀川河川公園を楽しむ情報誌・葦笛

よしぶえ

2015 冬 NO.80

第18回淀川河川公園 凧揚げ大会

2/15(日) [雨天決行]
太間地区

寒いからって、ずっと室内じゃ体もなまりますよね。だったら、子どもも大人も太間地区(寝屋川市)の凧揚げ大会へどうぞ。恒例の和風の手作り教室(10時～・13時～各1時間 材料費/土佐凧200円・簡単和凧100円(共に保険代込) 定員/子ども先着100人)は満員必至。凧の出来映えや凧揚げの技量を競うコンテスト(11時～保険代50円 定員/200人 各賞用意)もあります。「日本の凧の会」協力による凧の病院開設ほか、圧巻の連凧や風変わりな凧、お昼前後には迫力の20畳敷き淀川大凧のデモフライトもあります! 広い芝生広場を凧を背に走れば、あっという間にぼっかばか。



時間をかけてお絵かきに集中する参加者のみなさん

「大阪発、公園からの健康づくり」

第5回なにわ淀川ハーフマラソン

申込み期限 3/7(土)まで

4/5(日) [雨天決行]

西中島地区



<http://www.naniwa-yodogawahalf.com/>

とにかく、時間制限はありまへん!

西中島地区をスタート・ゴールに、ハーフマラソンは一律屋野草地区まで上って折り返し、JR神戸線鉄橋まで下ってゴールへ帰ります。10キロコースは豊里地区で折り返します。時間制限はありません。完走ペースでとにかく走りきりましょう! また、ゲストにスロージョギングの田中宏暁教授を迎え、スロージョギング教室(無料)も開催します。マラソン参加者以外の方も是非お越し下さい。

【参加申込】スポーツワン、ランネット、スポーツエントリー、JTBスポーツステーションへ。定員は高校生以上合計6,000人。申し込み締め切りは3月7日(土)。表彰は総合6位までと年代別3位まで、他。お問い合わせは、第5回なにわ淀川ハーフマラソン事務局 TEL: 0570-00-2107 (平日10時～18時) MAIL: run@sportsone.co.jp

同時開催 スロージョギング教室 無料



第98回淀川の自然を楽しむ会 川原の野鳥観察会 2/22(日) [小雨決行] 枚方地区周辺



淀川河川公園の大人気のイベントの一つ・枚方地区で開く野鳥観察会の季節です。水辺・草原・林までがそろそろ枚方地区には、水鳥から里山の鳥…猛禽と、幅広い種の鳥たちが見られます。昨年は例年と同様の 43 種の野鳥を確認。今年も多くの方に参加いただき、より多くの野鳥確認をめざしましょう！講師は「枚方いきもの調査会」「シニア自然大学」のみなさんです。

集合は 9 時 30 分に京阪枚方市駅 1 階中央コンコース、あるいは 9 時 45 分に公園現地（下記地図参照）。10 時開会。（雨天時はメセナ枚方にて野鳥勉強会）昼食（飲物等も各自持参）を経て、14 時 30 分頃鳥あわせの後閉会。 定員 200 名。（あれば双眼鏡・鳥図鑑なども持参）。※暖かくしてお越しください。



淀川のマラソンシーズンも終盤へ！ 淀川を駆けるランナーたちへ！沿川の皆さま、ぜひ応援をお願いします

淀川寛平マラソン2015

東日本大震災被災地支援・サンケイスポーツ発刊 60 周年記念

3/1(日) (雨天決行)

[申込は全種目締め切りしました]

「よしもと芸人たちと、Let's Run!」

枚方地区をスタート・ゴールに、フルマラソンは長柄地区まで下った後、枚方市渚まで上って折り返し。10 キロコースは太間地区、ファミリー 3 キロコースは伊加賀地区でそれぞれ折り返します。昨年同様多くの芸人が参加。応援ステージほかグルメもあり、楽しい大会になります。大会は間寛平さんが東日本大震災被災地支援のために発起。参加費から 1 人 100 円が被災地支援と淀川環境保全に使われます。



イメージ写真

有森裕子ハート・オブ・ゴールド支援レース 第5回淀川国際ハーフマラソン

3/21(土・祝) (雨天決行)

[申込締切 2 月 20 日 ただし定員合計 8,000 人になり次第締め切り]

「3.11 子ども animo プロジェクト—学校を助けよう！」

Love 遊 淀川 みんなで淀川河川公園をきれいに！
外島地区をスタート・ゴールとして、ハーフマラソンは太間地区まで上った後、赤川地区まで下ってからゴールへ。また、10 キロコースは仁和寺野草地区で折り返し、ファミリー 3 キロコースは八雲地区で折り返します。大会ではオリンピックメダリスト有森裕子さん、協力団体理事のフォークシンガー高石ともやさんが、募金参加を呼びかけます。本レースでは参加費から 1 人 100 円がチャリティー活動に使われます。

お散歩マナーを学んで楽しいドッグライフを 犬の散歩マナー教室とドッグラン体験(小型犬限定)

3/8(日) [小雨決行] 枚方地区

あなたの犬の散歩は、周りに迷惑をかけていませんか？愛犬家なら正しいマナーを覚えて、愛犬とともに気持ちよく散歩を楽しみたいものでしょう。そこで犬の散歩全般にわたるマナー教室、特設ドッグランを開設します。あなたも周りも笑顔になれる、ドッグライフをめざしましょう。（ドッグランのみの参加も可能）



■内容／お散歩マナーについての講義の後、散歩しながらマナー講習を行い、お散歩後のケア、最後にドッグランでのマナーの講義となります。 ■費用／無料 ■時間／ 10 時と 13 時の 2 回開催（所要時間約 2 時間） ■定員／各回 10 名 ■受付／ 2 月 9 日（月）10 時から（定員になり次第締め切り） ■場所／枚方地区上流駐車場横芝生広場 ■交通／京阪枚方市駅より徒歩約 10 分 ■参加申込・お問い合わせ／守口サービスセンター「犬のマナー教室係」 TEL.06-6994-0006（ドッグラン体験は 10 時～15 時・無料・当日受付）



■参加条件（マナー教室）
●飼い主 1 名犬 1 匹のペア（飼い主は 18 歳以上。ただし、同伴者の人数制限なし）●鑑札及び狂犬病予防注射済票の「2 つの札（現物）」を持参すること●ノーリードなど、他の参加者への迷惑行為を行わないこと●主催者の指示に従うこと●小型犬であること…犬種区分としてチワワ・トイプードル・シェルティー・コーギー・柴犬などに準ずる大きさ、または体高が 40 センチ以下であること。（ミックス犬も同等の基準）●他の参加者や犬に危害を加えない犬であること（ドッグラン体験）
●「ドッグラン利用規約」に承諾のこと●小型犬であること（同上）

公園花ごよみ ———— 今年も四季折々の花がみなさまをお待ちしております。

	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
枚方地区		パンジー・ノースポール		チューリップ				マリーゴールド・ポチュラカ		パンジー・ノースポール		
太間地区				ナノハナ レンゲソウ チューリップ				コスモス ヒマワリ カワラナデシコ				
長柄地区	スイセン			ナノハナ レンゲソウ				コスモス	ヒガンバナ			

※気候、その他の状況により、ずれる場合があります。



長柄地区のスイセン(2014.4.2)

枚方地区のパンジー・ノースポール(2014.4.23)

よしぶえはここにあります

●海老江、赤川、太子橋、西中島、豊里、佐太西、仁和寺野草、太間、枚方、背割堤、鳥飼西、鳥飼上、三島江、大塚、島本、大山崎地区の公園管理所
●守口サービスセンター（守口市外島町） ●太間サービスセンター（寝屋川市太間町） ●鳥飼サービスセンター（摂津市鳥飼下） ●庭窪レストセンター（守口市八雲北町） ●国土交通省淀川河川事務所（枚方市新町 2） ●国土交通省近畿地方整備局（大阪合同庁舎第 1 号館／大阪市中央区大手前）
ドーンセンター、総合生涯学習センター、大阪府立中央図書館、大阪府立中之島図書館、大阪府立体育会館、大阪市中央体育館、大阪市立城北市民学習センター、大阪市立弁天町市民学習センター、大阪市立阿倍野市民学習センター、大阪市立難波市民学習センター、鶴見区民センター、大阪市城東区役所、クレオ大阪北、クレオ大阪東、淀川区役所、吹田市文化会館、豊中市市民会館、箕面市中央生涯学習センター、大東市立市民会館、守口市市民会館、守口市中央公民館、寝屋川市民会館、寝屋川の自然を学ぶ会、高槻市立生涯学習センター、枚方市市民会館、枚方市立サンプラザ市民センター、門真市立図書館、門真市民文化会館、摂津市民文化ホール、茨木市市民会館、島本町ふれあいセンター、大山崎町立中央公民館、八幡市文化センター、(公財)尼崎市総合文化センター、松下記念病院、アイン薬局、祥苑苑美人湯、スーパー銭湯摂津の湯、東香里湯元水春、極楽湯枚方店、大阪府営公園、摂津市民図書館、阪神造園建設業協同組合

よしぶえは 淀川河川公園ホームページ でもご覧いただけます。 <http://www2.kasen.or.jp/> 淀川河川公園 検索

問い合わせ／淀川河川公園 守口サービスセンター 〒570-0096 守口市外島町4-18 TEL.06-6994-0006

[淀川河川公園の管理運営は「淀川河川公園管理グループ共同体(阪神造園建設業協同組合・一般財団 公園財団)」が行っています]