



2017年5月11日送付

■発信元／問い合わせ先
一般社団法人 公園からの健康づくりネット
業務執行理事 山下亮（やましたあきら）
yamashita@go-park.net
TEL 06-6947-6522 、 携帯 090-9303-6307

「ヘルシージョイフェス with フィンランド」 イベント開催のお知らせ

日時：2017年5月20日（土）10:00～16:00 雨天決行（雨天の場合は一部の開催）
場所：服部緑地（豊中市） 集いの広場（つどいのひろば）
交通：北大阪急行「緑地公園」駅、阪急電鉄（宝塚線）「曽根」駅

主催：服部緑地指定管理グループ
共催：（一社）公園からの健康づくりネット、（一財）大阪府公園協会
後援：フィンランド大使館、関西日本・フィンランド協会 ほか

料金：入場無料（一部のプログラムは有料）

内容：

「楽しく健康づくり」に、今年建国100周年の「フィンランド」を加えた、公園の楽しいフェスです。

「ヘルシージョイ」では、ヨガ、トランポリン、ノルディックウォーキングなど、10種類以上の体を動かす体験ができます。どれも専門のインストラクターのもと、初めての方も参加していただけますので、毎日の健康生活に役立ててください。（多くは無料で一部有料）そこに、公園に合う森と湖の国フィンランドをミックス。フィンランドの音楽、雑貨、食事、ビールなどが充実。フィンランド製のサウナも持ち込んでおり、フィンランドのライフスタイルを、知って体感できます。

気持ちいい初夏の一日、大人も子どももピクニック気分楽しんでください。

プログラムの詳細や事前予約はWEBをご覧ください。

（当日参加も可能ですが、予約をいただくと確実に参加できます。）

「公園からの健康づくり」検索

<http://parkhealth.jp>

以上



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

公園からの健康づくり
keep fit at the park



フィンランド独立
100周年記念

たのしく、健康に

ヘルシージョイフェス with フィンランド

入場
無料

※一部プログラム有料

服部緑地 (大阪府 豊中市) 「集いの原っぱ」

2017年
5/20 (土) 10:00~16:00 雨天決行

※雨天決行の場合一部の開催になります

Present

フィンエア
「関空-ヘルシンキ
往復航空券(1名様)
抽選でプレゼント!
応募はWEBイベントで

このイベントは「楽しく健康に」がコンセプト。全プログラムが初めての方歓迎!
体が変わると、心が変わる、人生も変わる。あなたの健康習慣を見つけてください。
さらに、公園にぴったりの国、森と湖の国フィンランドを体感!
大人も子どもも、ピクニック気分で、初夏の1日を楽しんでください。

フィンランド style でヘルシージョイ

SPECIAL LIVE

森の動物たちも踊りだす
フィンランドタンゴ

コルミック

Kolmikko

個性あふれる3人の演奏で森の世界へ。
アコーディオン奏者の「かとうかなこ」
は豊中市出身です。

第1回公演 11:35~11:55
第2回公演 14:40~15:00



森と湖の妖精のささやき
民族楽器カントレとリコーダー

ロッキ
Lokki

公演 12:50~13:20



sports

ノルディック
ウォーキング

ノルディックスキーから
生まれた、全身を使う
ウォーキング。特設ブ
ースで情報発信もあり!

関西ノルディックウォーキング協会

予約可 ポール
貸与 300円



sports

モルック
体験大会

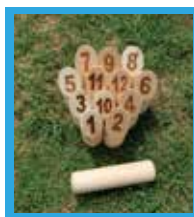
木の棒を投げて得点を競
う。簡単だけど奥深い。

体験 予約不要 300円

大会 予約可

シングルス 800円

ダブルス 1000円



health

サウナ
&
サウナヨガ

健康、親睦、神聖な場
であるサウナ。フィンランド
HARVIA社のサウナが登場。
サウナヨガも行います。

インタービジョン
Izumi / サウナヨガインターナショナル

無料 予約可



素敵なイベントがたくさん! 詳しくは裏面をご覧ください!



with Beer

月思いっきりヘルシージョイ

トランポリンエクササイズ

専用のハンドルバーがついたトランポリンが30台。飛び跳ねるだけで楽しい。午後に体験タイムもあり。年配の方も挑戦！
HIRO,TOMO,YU
ノユニバーサル ジャンピング



500円 予約可

太極拳

ゆったりとした動作で、気の流れを整え、体の中から健康に。
尾花正敏/全日本柔拳連盟



無料 予約可

ヨガ

呼吸に意識を向けて、心と身体をひとつにしていきます。
Mayumi/ヨガプラス江坂



予約可
ヨガマット貸与 300円

バランス コーディネーション

簡単なストレッチと筋トレで、関節と筋肉をほぐして本来の体に。
和田寛子



予約可
ヨガマット貸与 300円

ハートフライズ

タンゴなど美しい音楽によってリフレッシュするエクササイズ。
浅田真理子、浜野智子
ノAHEI国際ハートフルエクササイズ協会



無料 予約可

ポスチュア ウォーキング

身体を引き締めて、心も体も姿勢がよくなる美しい歩き方を体験。
糀谷園子/ポスチュアウォーキング協会



無料 予約可

スロージョギング

日頃運動をしていない人もできて、体に負担が少なく走れます。
日本スロージョギング協会



無料 予約可

お手軽スポーツ

公式輪投げ、ラダーゲッターなど、子どもから年配の方まで、経験の無い方も、誰もが楽しめるスポーツを開催します。家族や友人たちと楽しみながら勝負してみてください！
大阪府高齢者大学校

無料 予約不要

プロのマッサージ

動いて疲れた体、日頃の疲労がたまった体を、プロの手技でほぐしてもらいましょう。ステージでは「ツボエクササイズ」を教えてください。
大阪府鍼灸マッサージ師会

無料 予約不要

足型測定

足にやさしいシューズ

足型測定では、体の前後左右のバランスが分かります。自分に合った靴、上手な履き方も学ぼう。
アサヒシューズ

測定無料

サプリメント

毎日の元気と若々しさを保つ「還元型コエンザイム Q10」、エネルギー産生と抗酸化作用の2つの力で若々しさを保つサプリメントです。先着1000名様限定でサンプルを配布！是非早速でお立ち寄りください！！

メインステージ

「ちびがっつ体操(10:40,14:15)」「トランポリンパフォーマンス(11:00,14:00)」「ツボエクササイズ(12:15)」もあり。阪大アカペラサークル「インスピリチュアルヴォイス」のライブも楽しんで。

- ◆ 予約可 プログラムは下記WEBから予約できます。
- ◆ 予約で埋まっていなければ当日受付可能。
- ◆ 参加費などは現地支払い。
- ◆ 「ヨガマット貸与」「ボール貸与」は、ご持参の方は無料。
- ◆ 運動できる格好で来てください。
- ◆ ビールは運動の後にしてくださいね。



ちょっと深いフィンランド

Culture&History

フィンランドらしさの源を知る。
関西日本・フィンランド協会



REALフィンランド ライフ

日本と似ている、違う、フィンランドの日常生活や風景を紹介。
Visit Lakeus



フィンランドへの旅

日本から一番近いヨーロッパ。フィンランドの旅の魅力をメインステージでも案内(11:55,15:00)
FINNAIR (フィンエア)



雑貨と食

デザインの国らしい、シンプルで素敵な雑貨や文具があります。サーモンスープやパンで食も体感。フィンランド以外の食事も充実！



ヒンメリ・ファブリック パネル作り

簡単にできて、家に飾れば北歐気分を楽しめます。WEBで予約を。(11:00,12:00,13:00,14:00から)



タイムスケジュール

メインステージ

- 10:10~10:30 阪大アカペラ
- 11:35~11:55 Kolmikko
- 12:50~13:20 Lokki
- 13:30~13:50 阪大アカペラ
- 14:40~15:00 Kolmikko
- 15:30~15:50 阪大アカペラ

エクササイズエリア

- 10:10~10:55 太極拳
- 11:10~11:55 ヨガ
- 12:20~13:05 バランスコーディネーション
- 13:20~14:05 ハートフライズ
- 14:20~15:05 ポスチュアウォーキング

トランポリンパーク

- 10:10~10:40 トランポリンエクサ1
- 11:30~12:00 トランポリンエクサ2
- 13:10~13:40 トランポリンエクサ3
- 14:40~15:10 トランポリンエクサ4
- 11:00/14:00 パフォーマンス(メインステージ)

モルックスタジアム

- 10:00~12:00 モルック体験
 - 12:30~15:30 モルック大会
(ダブルス、シングルス)
- ※大会参加者はWEBでエントリー可。各先着8チーム。詳細はWEBで。

サウナヨガ

11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00から15分間

ノルディックウォーキング、スロージョギング

10:20, 11:40, 13:30, 14:40から40分間

プログラムの詳細や予約はWEBで

公園からの健康づくり

検索

<http://parkhealth.jp/>

フェイスブックもあり「公園からの健康づくり」で検索

- 主催** 服部緑地指定管理グループ **共催** 公園からの健康づくりネット、大阪府公園協会
- 協力** FINNAIR、カナコアヘルスケア、アサヒシューズ、デンタルプロ、サラヤ、ハーモニーフィールズ、Visit Lakeus、週末北欧部、Appreci8、HUKKA DESIGN、アルコデザイン、ノースオブジェクト、セキセイ、うまみ堂、一角堂、喜久堂、爆弾焼き本舗、Girlish Garlic、フィンショップ西村、大阪モルックの会、井上智代(MC)、ちびがっつ(アート)、大阪府高齢者大学校(ボランティア)、各プログラム記載の団体・個人
- 後援** フィンランド大使館 関西日本・フィンランド協会 服部緑地「みどり・文化・地域」を育てる協議会

<事務局> 大阪市中央区谷町 2-2-22NS ビル 6F(公園マネジメント研究所内) 一般社団法人 公園からの健康づくりネット TEL 06-6947-6522(平日 10~17時) 担当: 山下、森
※内容は一部変更することがあります。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。

2017年

