



2017年10月3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

「第2回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10月14日（土）～15日（日）10:00～16:00

※荒天中止、少雨決行（雨天の場合は一部の開催）

場所：鶴見緑地（大阪市鶴見区） 政府苑跡（せいふえんあと）

交通：大阪市営地下鉄 長堀鶴見緑地線「鶴見緑地」駅 徒歩10分

主催：（一財）大阪スポーツみどり財団

共催：（一社）公園からの健康づくりネット

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：

公園の緑の中で「楽しく健康づくり」に、今年建国100周年の「フィンランド体感」と「アート」をミックスした、公園でいろいろな体験ができる楽しいイベントです。

「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。どれもインストラクターのもと、初めての方ができる内容ですので、気になるエクササイズなどが自分に合うかやってみてください。

公園にフィットする森と湖の国「フィンランド」は体感がテーマ。フィンランドの音楽、雑貨、食事、ビールなどを楽しんだり、関西のイベント初登場の薪火（まきび）で温めるテントサウナに入ったり（服を着たままですが）、フィンランドのデザインの巨匠アルヴァ・アアルトデザインのイス「パイミオ」に座ることができます。

「アート」では、フィンランドらしいクラフトや、公園らしく木を使ったアートなど手作り体験も大人から子どもまで楽しめます。ステージでは音楽ライブなどを1日中開催。

大自然豊かな阿蘇の食品や、大阪や神戸の福祉施設のみなさんが作ったおかしなど、健康的で心もあたたまる食の販売もしています。

気持ちいい秋の一日、大人も子どももレジャーシートを持ってピクニック気分で遊びに来てください。

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

<https://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回健康寿命をのそろう!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

たのしく、健康に



フィンランド独立
100周年記念

ヘルシージョイフェス with フィンランド

花博記念公園

鶴見緑地 (大阪市 鶴見区) 「政府苑跡」

2017年

10/14(土) 15(日) 10:00~16:00 荒天中止

※少雨の場合は一部の開催になります

Present

プログラム(有料・無料)に
事前予約した方には
抽選でプレゼントあり!
詳細と応募はWEBで

入場
無料

※一部プログラム有料

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、レジャーシートも持って秋の1日を楽しんでください。

ヘルシージョイ、フィンランド、アートを体感!

SPECIAL LIVE

森と湖の妖精のささやき
民族楽器カンテレと
リコーダー

ロッキ

Lokki

ユニークな楽器の組み合わせで、シンプルで温かみのある北欧の伝統音楽を演奏。Lokki とはフィンランド語で「かもめ」のこと。

14日公演 10:50~11:20

15日公演 10:50~11:20

Health

松本恒平の アングル体操

元お笑い芸人の整体師が開発した体操で体のゆがみを改善。

14日 12:50~13:10



Health

トランポリン エクササイズ

飛び跳ねるだけで楽しい。膝への負担が少なく、バランス能力、体幹、持久力などに効果あり。

スタジオエモーション

500円 予約可



Health&Finland

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 300円 予約不要

大会 シングルス 800円

予約可



Health&Finland

テント サウナ

フィンランドでは健康、親睦、神聖な場であるサウナ。薪木(まきぎ)で温めたサウナを体験してみよう。

メトス

無料 予約不要



どのプログラムも初めての方歓迎! 詳しくは裏面もご覧ください!

with



ヘルシージョイを体験

<h3>ヨガ</h3> <p>自分の身体の動きを感じ、呼吸と心も整えます。 ヨガミトラ</p>  <p>ヨガマット 貸与300円 予約可</p>	<h3>太極拳</h3> <p>ゆったりとした動作で、気の流れを整えます。 富田龍弘 / 楊式太極拳</p>  <p>無料 予約可</p>	<h3>ポストチュアウォーキング</h3> <p>心も体も姿勢がよくなる美しい歩き方です。 梶谷園子 / ポストチュアウォーキング協会</p>  <p>無料 予約可</p>	<h3>ハートフライズ</h3> <p>社交ダンスから生まれた一人でもできるエクササイズ。 浅田真理子、小林真紀 / AHEI国際ハートフルエクササイズ協会</p>  <p>無料 予約可</p>	<h3>バランスコーディネーション</h3> <p>簡単なストレッチで関節と筋肉をほぐします。 和田寛子</p>  <p>無料 予約可</p>	<h3>親子リズム体操</h3> <p>親子で「楽しく」身体を動かしましょう。 三浦栄紀 / スタジオエモーション</p>  <p>無料 予約可</p>
<h3>肩こり腰痛改善体操</h3> <p>ストレッチ効果が増すウェープリングを使用。 三浦栄紀 / スタジオエモーション</p>  <p>ウェープリング 貸与300円 予約可</p>	<h3>ノルディックウォーキング</h3> <p>ポールを持つことで全身を使うウォーキング。 関西ノルディックウォーキング協会</p>  <p>ポール 貸与300円 予約可</p>	<h3>スロージョギング</h3> <p>どなたも体に負担が少なく走ることができます。 日本スロージョギング協会認定 浮田和彦、山本誠一郎</p>  <p>無料 予約可</p>	<h3>アウトモーションズ</h3> <p>誰でもみんなで楽しく踊れる屋外フィットネスダンス。 OUT MOTIONS(アウトモーションズ)</p>  <p>無料 予約可</p>	<h3>お手軽スポーツ</h3> <p>子どもから年配の方まで仲間と楽しめます。 大阪府高齢者大学校</p>  <p>無料 予約不要</p>	<h3>松本恒平のプチ整体院</h3> <p>アングル体操の松本恒平が創設した癒系身体療法を気軽に体験。(14日のみ) 整体院ホディーケア松本</p>  <p>15分 500円 予約不要 14日のみ</p>
<h3>足型測定 足にやさしいシューズ</h3> <p>足型測定で体のバランスがわかります。靴の上手な履き方も教えてもらえます。 アサヒシューズ</p>  <p>無料 予約不要</p>	<h3>足にこだわる整体</h3> <p>身体の土台となる足。バランス測定と足と膝を中心に診断。 あしのや東洋堂</p>  <p>30分 1000円 予約不要</p>	<h3>野菜と乳酸菌の効用セミナー</h3> <p>健康長寿とキレイのために、野菜などの健康効果を知って、毎日の食生活に活かしましょう。季節限定野菜ジュースなどをプレゼント。 14日のみ11:00、13:30、15:00から30分 カゴメ</p>  <p>無料 予約可</p>	<h3>健康にいい食、心温まる食</h3> <p>無添加の美味しいマフィン「muffin sisters」にはフィンランド風マフィンも。自然の恵みで復興支援「阿蘇の食品」、社会福祉法人たんぼぼの「きのこショップ」、大阪の福祉施設の「こさえたん」ショップも大集合。</p>  <p>予約可</p>	<p>◆ 予約可 プログラムは下記WEBから予約できます。 ◆ 各プログラムの定員はWEBに記載。予約はお早目に。 ◆ 「予約不要」プログラムは当日の先着順です。 ◆ 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・ポール・ウェープリング」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。</p> <p>スマートボールやピンポン玉すくいなど、楽しい縁日ゲームや手作りおもちゃもあり。馬の行進もあるよ。</p>	

フィンランド&アート体験

<h3>フィンランドの文化とリアルライフ</h3> <p>自然や文化、そして日常生活をパネルなどで紹介。 Visit Lakeus ほか</p>  <p>有料 予約可</p>	<h3>ヒンメリ・ファブリックパネル作り</h3> <p>簡単にできて、家に飾れば北欧気分を楽しめる。 (11:00、12:00、13:40、14:40から) SAとよなか、Appreci8</p>  <p>有料 予約可</p>	<h3>雑貨とイス体験</h3> <p>デザインの国らしい素敵な雑貨がいろいろ。お買い得商品も。アルヴァ・アアルトデザインのイスにも座れます。</p>  <p>予約可</p>	<h3>食</h3> <p>フィンランドを代表するサーモンスープやシナモンロール、そしてビールも。フィンランド以外のおいしい食事もあるよ！</p>  <p>予約可</p>	<h3>自然のアートワークショップ</h3> <p>ちびがつつの「ダンシングちび樺人間を作るう」は自分が好きなポーズを木で作ります。宮寄浩の「木と紙のイケ花を作るう」はお花をつかって木の枝に飾ります(14日のみ)。</p>  <p>予約不要 500円</p>	<h3>音楽ライブ・ダンスなど</h3> <p>「たんぼぼ」の魂ゆさぶるアフリカドラム、音楽で力を「コカリナ」「リーコ」「Si-to」「YUICO」ライブ、大阪大学のアカペラ「inspiritual voice」、スタジオエモーション★ガールズのヒップホップダンス、矢倉祐司の腹話術、宮寄浩のボエトリリーディングなど、生ライブ満載。</p>  <p>予約可</p>
--	---	--	--	--	---

タイムスケジュール

メインステージ	
14日(土)	15日(日)
10:10 ~ 10:35 阪大アカペラ	10:10 ~ 10:35 阪大アカペラ
10:50 ~ 11:20 Lokki	10:50 ~ 11:20 Lokki
11:30 ~ 11:50 コカリナ	11:30 ~ 11:50 矢倉祐司の腹話術
12:00 ~ 12:25 阪大アカペラ	11:50 ~ 12:10 宮寄浩のボエトリリーディング
12:35 ~ 12:45 キッズダンス	12:20 ~ 12:50 阪大アカペラ
12:50 ~ 13:10 アングル体操	13:00 ~ 13:15 みんなでダンス「アウトモーションズ」
13:15頃 馬の行進	13:15頃 馬の行進
13:40 ~ 14:10 アフリカドラム	13:50 ~ 14:10 キッズヒップホップダンス
14:20 ~ 14:40 リーコ	14:25 ~ 14:55 YUICO
14:40 ~ 15:10 Si-to	15:10 ~ 15:40 阪大アカペラ
15:20 ~ 15:50 阪大アカペラ	

★ **トランポリンパーク** 14日 15日
11:00, 12:00, 14:00, 15:00 から 30分

★ **ノルディックウォーキング** 14日 15日
11:00, 12:00, 14:00, 15:00 から 30分

★ **モルック** 14日 15日
10:00 ~ 12:00 体験
13:00 ~ 15:00 大会

★ **ノルディックウォーキング** 14日 15日
10:20, 11:30, 13:40, 14:50 から 40分
※14:50はノルディックウォーキングのみ

エクササイズエリア			
14日(土)		15日(日)	
10:10 ~ 10:55 ヨガ	10:10 ~ 10:55 太極拳	10:10 ~ 10:55 親子リズム体操	10:10 ~ 10:55 親子リズム体操
11:10 ~ 11:55 太極拳	11:10 ~ 11:55 親子リズム体操	11:10 ~ 11:55 親子リズム体操	11:10 ~ 11:55 親子リズム体操
12:10 ~ 12:55 ポスチュアウォーキング	12:10 ~ 12:55 親子リズム体操	12:10 ~ 12:55 親子リズム体操	12:10 ~ 12:55 親子リズム体操
13:50 ~ 14:35 ハートフライズ	13:50 ~ 14:35 ヨガ	13:50 ~ 14:35 ヨガ	13:50 ~ 14:35 ヨガ
14:50 ~ 15:35 バランスコーディネーション	14:50 ~ 15:35 ハートフライズ	14:50 ~ 15:35 ハートフライズ	14:50 ~ 15:35 ハートフライズ

同日に「鶴見緑地フェスタ 2017」「はならんまん 2017」などのイベントも開催。詳細は「鶴見緑地」サイトを確認。
10月23日(予定)から公園での健康づくり教室「ヘルシージョイクラブ鶴見緑地」がスタート。詳細は下記WEBに掲載。

プログラムの詳細や予約はWEBで 公園からの健康づくり

<https://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** 大阪スポーツみどり財団 **共催** 公園からの健康づくりネット
- 協力** アサヒシューズ、メトス、カゴメ、デンタルプロ、サラヤ、Visit Lakeus、ARCO Design、HUKKA DESIGN、ルネ・デュ、ディット・ダット、MORE JOY、Artek、ノースオブジェクト、うまみや、Girlish Garlic、muffin sisters、ワインショップ西村、阿蘇テレワークセンター、エル・チャレンジ、みんなで作る学校とれぶりんか、たんぼぼ、大阪モルックの会、大阪府高齢者大学校(ボランティア)、ちびがつつ(アート)、井上智代(MC)、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 フィンランドセンター

<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。

