

みなとスプリング スポーツフェスタ

5月5日は、
うわぐつをもって
スポーツをたのしもう！



無料で
たのしめるよ！

卓球

ヨガ体験

フラダンス体験

タグラグビー

スポーツウエルネス吹矢

くわしくは、うらをみてね！

5月5日(日)

午前10時～午後3時

丸善インテックアリーナ大阪
柔道場・剣道場

○ラグビー

みなとラグビークラブ 代表 馬醫 伸夫さん

2019年は日本で「ラグビーワールドカップ」が開催されます。みなさんにもっとラグビーを知って体験してもらいたいと思っています。

「みなとラグビークラブ」は
毎週土曜日 午前10時～12時まで
市岡中学校・八幡屋グラウンドで活動しています。
HP【 <http://minato-rc.main.jp/> 】



○フラダンス体験

フラ オ カピオラニ 代表 吉田 千恵さん

フラダンスは体幹が楽しく鍛えられ、ハンドモーションと足の動きが脳の活性化にも役立ちます。
幅広い年齢層の方がのんびりと、楽しく続けられるダンスです。

「朝フラ体操」
毎週水・金曜日 8時55分～9時10分まで
八幡屋公園芝生広場でラジオ体操終了後活動しています。
HP【 <http://カピオラニ.com/studio.html> 】
朝フラHP【 <http://asahula.com> 】

○ヨーガ体験

プレマ・サット・サンガ

ヨーガは誰でも気軽に始められ、体と心の調子を整えることができます。
運動不足の方はぜひご参加ください。

「ヨーガサークル」
毎週木曜日 午後2時～3時30分、午後7時～8時30分
港近隣センターで活動しています。

まるぜん おおさか
【会場】丸善インテックアリーナ大阪
ちか がい じゅうどうじょう けんどうじょう
地下3階 柔道場、剣道場



【剣道場】

午前10時～12時30分

たつきゅう
卓球

ストラックアウト卓球のコーナーもあるよ！



午後1時～3時

ラグビー

タックルやからだにはさわらないラグビーで、こどもから大人まで一緒に楽しめるよ！



【柔道場】

午前10時～午後3時
(最終受付 2時30分)

ふきや

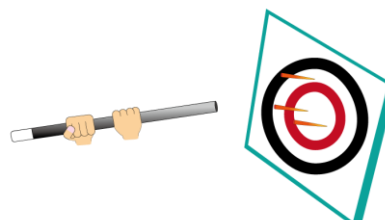
スポーツウエルネス吹矢

的にあてることができるかな！？

一般財団法人

日本スポーツウエルネス吹矢協会

上級公認指導員 田野 京子 氏



キッズスペース
あります



午前10時～12時

たいけん

フラダンス体験

心地よい音楽とウクレレの音色で
フラダンスを踊りましょう！



午後1時～午後3時

たいけん

ヨーガ体験

こころもからだもリラックス&リフレッシュ

