



花博記念公園 鶴見緑地

〒538-0036 大阪市鶴見区緑地公園 2-163
アクセス：地下鉄長堀鶴見緑地線「鶴見緑地」駅すぐ
駐車場：有

駅から歩くと見えてくる噴水広場は、子どもたちに大人気。花博の余韻が感じられる国際庭園や日本庭園、季節の花で彩られる風車の丘、バーベキュー広場や乗馬苑など、遊べる施設がたくさんあります。プールやテニスコートなどのスポーツ施設、温浴施設もあり、1日めいっぱい遊べます。



長居公園

〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園 1-23
アクセス：地下鉄御堂筋線「長居」駅 徒歩 10 分
駐車場：有

セレッソ大阪のホームスタジアムのある長居公園。大阪の太古の植物環境を再現した歴史の森やハーブ園やバラ園、大池などのある長居植物園。子どもに大人気の遊具のある広場、郷土を代表する樹木が植栽されている郷土の森があります。売店で売っている唐揚げがおいしいのも魅力！



大泉緑地

〒591-8022 堺市北区金岡町 128
アクセス：地下鉄御堂筋線「新金岡」下車
2 番出口から 東へ 1km
駐車場：有

約 200 種 32 万本もの樹木が植えられた一大森林公園です。花壇、大泉池、大芝生広場などの憩いのゾーンと、スポーツゾーンなどからなります。園内の 3 つの池は鳥たちの水飲み場や遊び場となっていて、バードウォッチングにも最適です。



八幡屋公園

〒552-0005 大阪府大阪市港区田中 3-1-40
アクセス：地下鉄中央線「朝潮橋」駅 徒歩 5 分
駐車場：有

天保山の観覧車やユニバーサルシティが見渡せるグリーンヒルズ、春にはサクラの花に包まれる広場のある八幡屋公園。芝生広場には子どもたちに大人気の大型遊具や、木陰でゆったりくつろげるベンチもあります。隣接している大阪プールでは、夏にプール、冬にスケートも楽しめます。



南港中央公園

〒559-0031 大阪市住之江区南港東 8 丁目
アクセス：ニュートラム「ポートタウン東」駅 徒歩 10 分
駐車場：有

子どもたちが楽しく遊ぶ遊具広場には、屋根付きの休憩所もあり、開放的なバーベキュー広場が隣接しています。駅前にはスーパーもあるので、公園で遊ぶ前の買い出しを駅周辺で済ませる事もできます！公園周辺は、ジョギングができる穴場スポットでもあります。



浜寺公園

〒592-8346 堺市西区浜寺公園町
アクセス：南海本線「浜寺公園」駅すぐ
駐車場：有

「名松 100 選」にも選ばれている、美しい松林を誇る公園です。明治 6 年、公園として指定された大阪で最も古い公園のひとつです。園内にはジャイアントスライダーのあるプール、ばら庭園、交通遊園などがあり、総合公園として多くの方々に親しまれています。

大人の体力作りは、散歩から運動を楽しむ続けるコツ

運動が続くコツは大人も同じで、運動すること、脳が楽しいとか自分にとって得があると感じたら続けられます。まずは気軽に、「ウォーキング」しなければ、ではなく、散歩でもしよかな。と考えましよう。大きな公園には、砂地や川の飛び石、芝生など、さまざまな場所があります。変化に富んだ道を歩く際には、自然に脳が歩き方の調整をしているので、頭と体の健康をキープするのにおすすめです。「自分の気分や体調に応じて、散歩したり走っているうちに、最初は 10 分だったのが 20 分走れるようになる」とか。今日は調子が悪くて全然走れないな、とか。自分自身を知るバロメーターにもなります」と長尾代表。

大きな公園ではヨガや太極拳などのグループが練習をしていることがあるので、興味のあることから交流が広がることも。遊びや趣味、好きなことに熱中してあつという間に過ぎるように感じる時間は大人にも大切です。

「人間関係や仕事など、日常でなんとなく感じているストレスも、広くて開放的な公園の雰囲気を満たせば気にならなくなるもの。まずはその開放感をじっくり感じてみてくだい」



“Mari7” (マリナ)

大阪堀江発ハイブリットシンガー。テレビCM「ドギーマン」「GSユアサ」等に出演するなど多数のメディアに出演。[bijin-tokei]にて全国モデルランキング初代1位を獲得。昨年に引き続き2015年5月に「オリックス×広島交流戦」にて国歌独唱を担う。office AVANTI所属。

熱中症に注意！ 外遊びのポイント

- ✓ スポーツドリンクやお茶を持参する
- ✓ 疲れたら木陰で休む
- ✓ 帽子をかぶる
- ✓ 暑さを感じたら、保冷剤や冷たいタオルで脇や耳の後ろなどリンパを冷やす
- ✓ 通気性がよく涼しい服装を

蚊に注意！ 虫よけ対策も。

この季節は蚊などの虫よけ対策も必須。服の上からかけるタイプやシールタイプなどいろいろあるので事前に準備を忘れずに。スプレータイプはスプレーした後、しっかり手で肌になじませて。



夏の公園遊び
についての
注意点！