

さぁ！でかけよう！



表面 健都レールサイド公園の紹介です

ACCESS

健都レールサイド公園

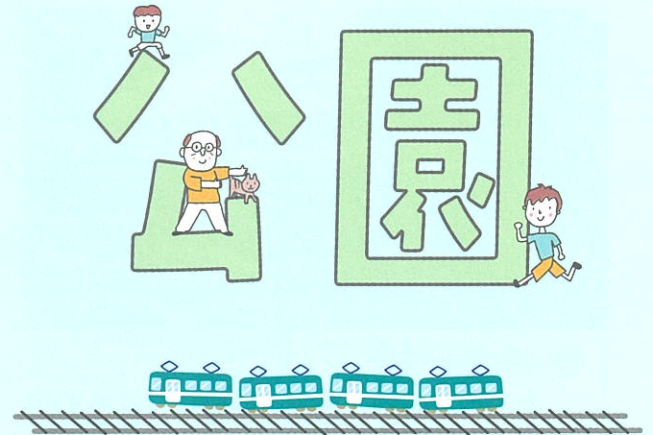


楽しみながら  
気づけば“けんこう”

健都

レール

サイド



裏面 メディカルウォーキングコースの紹介です



吹田市健康医療部北大阪健康医療都市推進室

〒564-8550 大阪府吹田市泉町1丁目3番40号

TEL: 06-6384-2614

Mail: kento@city.suita.osaka.jp

H P: https://kento.osaka.jp/



# メディカルウォーキングコース

利用者の体力や歩く目的等に応じた “楽しく歩けるメディカルウォーキングコース” がいっぱい。  
国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院が協力・監修しています。  
自分にあったウォーキングをお楽しみください。

↑ JR 吹田駅



JR 岸辺駅 ↓



## アップダウン！ 体力向上コース

スロープだけでなく階段の上り下りもある、体力向上を意識したコースです。自分の体力にあわせて楽しみましょう。コース上の赤色のマーカーにそって歩きましょう。

運動負荷 高

1周:約420m



## はじめよう！ 健康維持コース

スロープによるアップダウン1か所を含むコースです。スロープをさけ、平坦な道のみ歩くこともできます。コース上の青色のマーカーにそって歩きましょう。コース脇には、足つぼ器具や、けんけんマットもあります。

運動負荷 中

1周:約200m



## ぐるっと パークコース

みどりの広場から健康増進広場まで、緑豊かな公園の外周を回るコースです。コース上の緑色のマーカーにそって歩きましょう。

運動負荷 低

1周:約490m



## ゆったり マイペースコース

路面が青色(地図上の黄色)のコースです。ゆっくり自分のペースで歩きたい人向けです。車椅子利用者や体力に自信のない人も利用されますので、周囲をよく見ながら歩きましょう。

運動負荷 低

1周:約200m

### ワンポイントメモ

ウォーキングは、年齢や体力に応じて運動強度を調整できる有酸素運動です。適切な方法で長期間継続することにより、循環器病を予防できます。

ウォーキングコースと健康遊具の配置の一押しポイントは、運動強度を設定していることです。強度は脈拍数で決まるので、利用者が脈を測れるよう、園内の大時計には秒針があります。運動する前に自己検脈し、運動中の脈拍が各強度の目安になるように取り組んでみてくださいね。







# まちなか散策

ぶらり吹田のたび。健都で運動したあとは、少し足を延ばして吹田の魅力を探しに行こう。



## ①吹田市立博物館 徒歩25分

吹田の歴史を通史で展示した第1展示室と、千里丘陵の良質な粘土を素材とした、古代陶器である須恵器の生産や古代宮殿の瓦を生産した窯跡を、移築資料や原寸大模型で展示した第2展示室があります。その他春・秋季の特別展をはじめ、年間数回の企画展や多数の歴史講座・体験学習などが開催されています。



## ②吉志部神社 徒歩20分

社伝によると崇神天皇の時代に吉志一族の守り神として祭られたとあります。平成20(2008)年に焼失した本殿(重要文化財)は、全国的にも大変めずらしい七間社で、桃山様式の絢爛たる紋様が施された華麗な社殿でした。平成23(2011)年に元の極彩色の本殿と拝殿などが再建されました。



## ③七尾瓦窯跡 徒歩20分

七尾瓦窯跡は標高17m、比高2.0～2.5mの東西に伸びる舌状台地の北斜面に焚口を向けて配列された6基の登窯と、主軸を東へ振って築かれた1基の平窯という2種の形態が異なる窯が確認されました。昭和53(1978)年3月に国の史跡に指定されました。



## ④旧吉志部東村の景観 徒歩5分

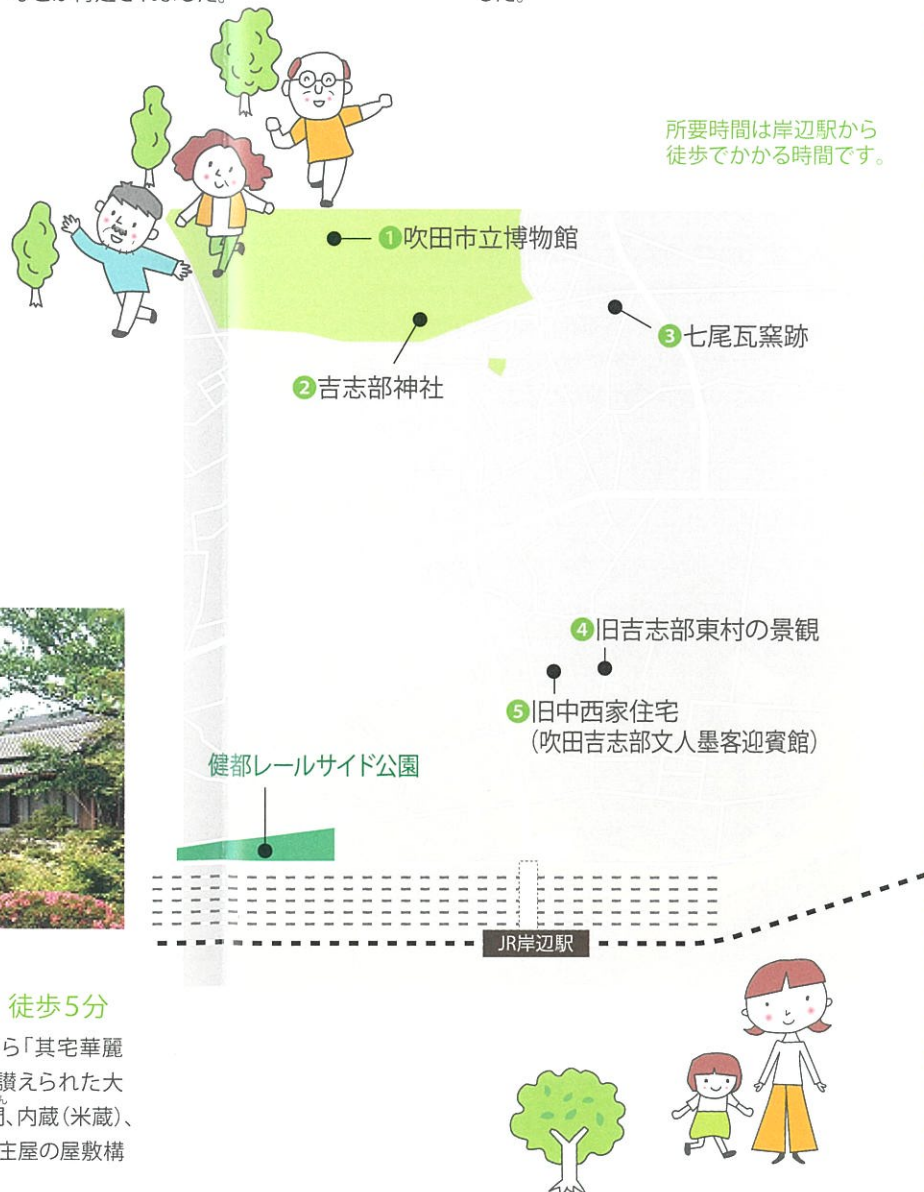
大光寺門前の通りは、旧吉志部東村の中央を南北に貫く古い道です。この道の両側には塀を巡らせ長屋門を構える屋敷や草葺屋根の民家、妙見宮や地蔵の小祠があり、これらが一体となって村の歴史を感じさせてくれます。



## ⑤旧中西家住宅 (吹田吉志部文人墨客迎賓館) 徒歩5分

江戸時代の学者で漢詩人でもあった廣瀬旭壯から「其宅華麗殆類候居(華麗で、諸侯が住まう家のような)」と讃えられた大庄屋屋敷です。文政9(1826)年建築の主屋、長屋門、内蔵(米蔵)、キザラ(木小屋)などの建物が建ち、江戸後期の庄屋の屋敷構えをほぼ当時のまま伝えています。

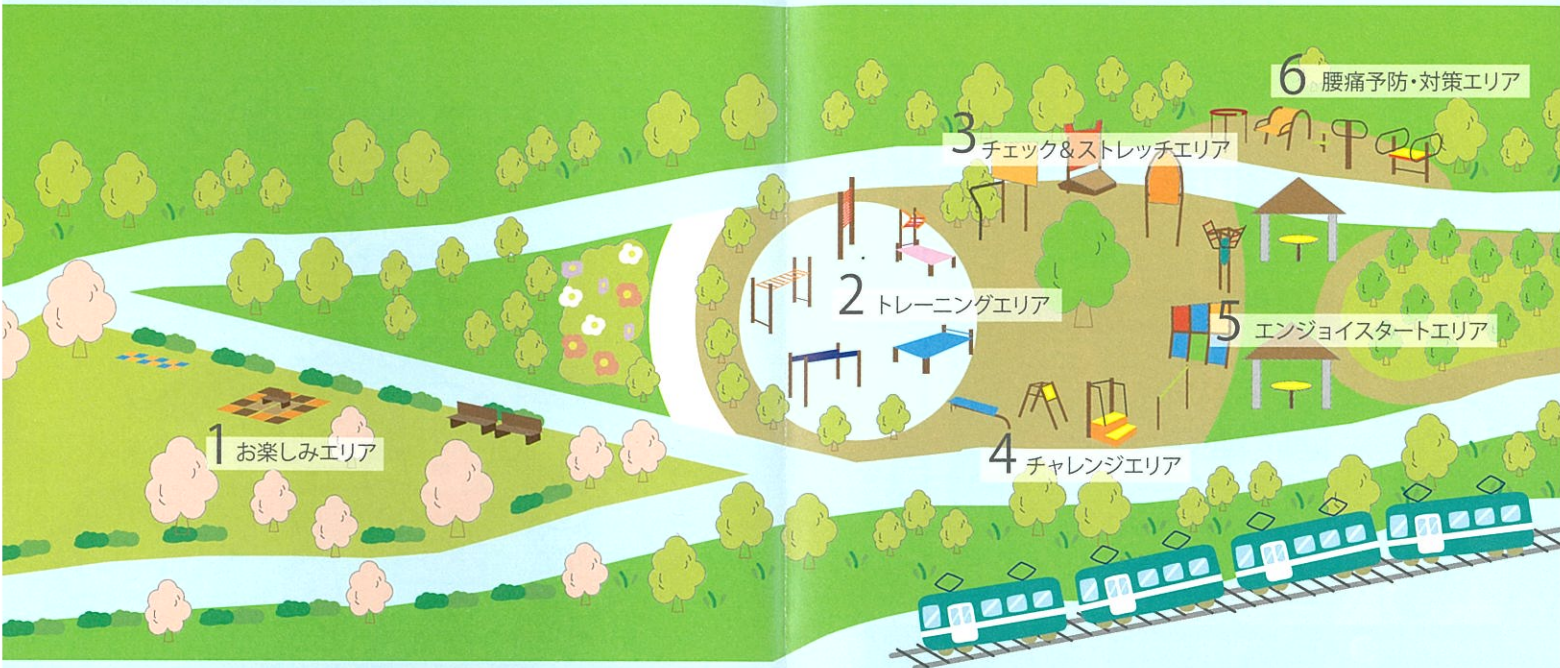
※観覧には事前申し込みが必要です。





# 健康増進広場

広場は国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院が協力・監修し、その医学的知見を生かして健康遊具27基を設置しています。自分にあった遊具をみつけてください。



## 1 【お楽しみエリア】 健康快道

楽しみながら足の裏のツボを刺激できる、新しい足ツボ施設。みんなでワイワイ健康づくり。



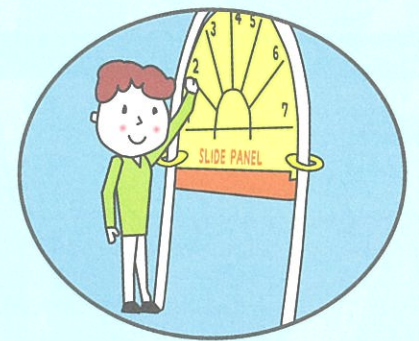
## 2 【トレーニングエリア】 垂直はしご

膝あげ、横脚あげ、垂直はしごで全身運動！全身の筋力アップにも有効です。



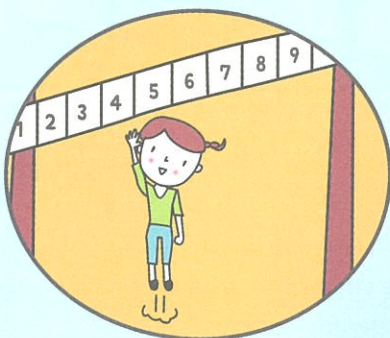
## 3 【チェック&ストレッチエリア】 かたかたパネル

ぐるっと肩を回して肩のストレッチ運動をしよう。肩・姿勢改善にも最適。



## 4 【チャレンジエリア】 ジャンプタッチ

高さを決めてジャンプ。脚力アップと腕のばしにチャレンジしよう。



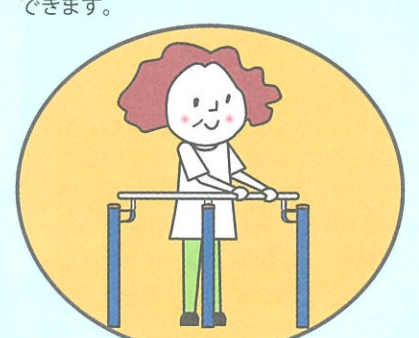
## 5 【エンジョイスタートエリア】 かべ渡り

筋力アップをクライミング感覚でトライパネルのクライミンググリップやホールスペースを使って渡ります。



## 6 【腰痛予防・対策エリア】 ツイストサークル

サークルの中央に立ち、グリップに手を添えながら上半身をゆっくりとひねります。腰のストレッチと効果的な有酸素運動ができます。

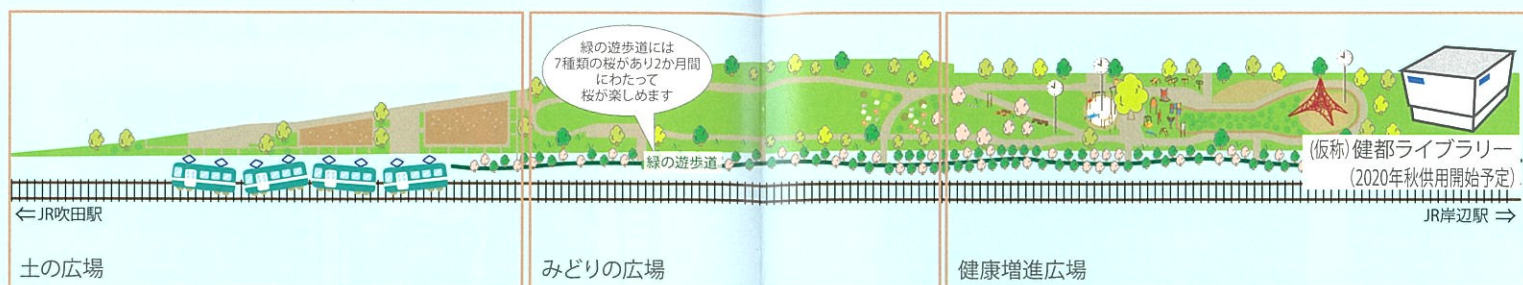


※2～6のエリアの健康遊具は、小学生以下は利用できません。



# 健都レールサイド公園

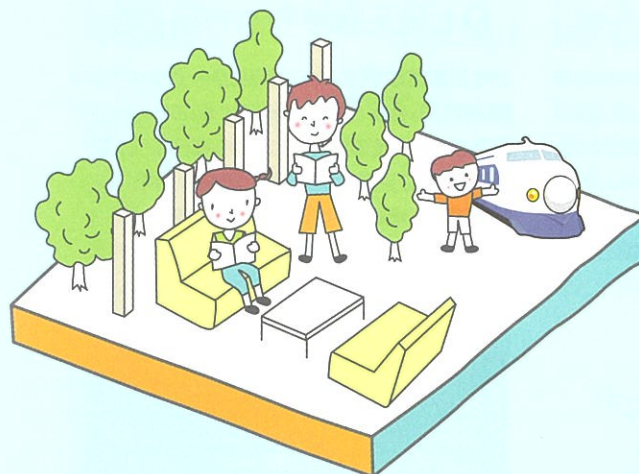
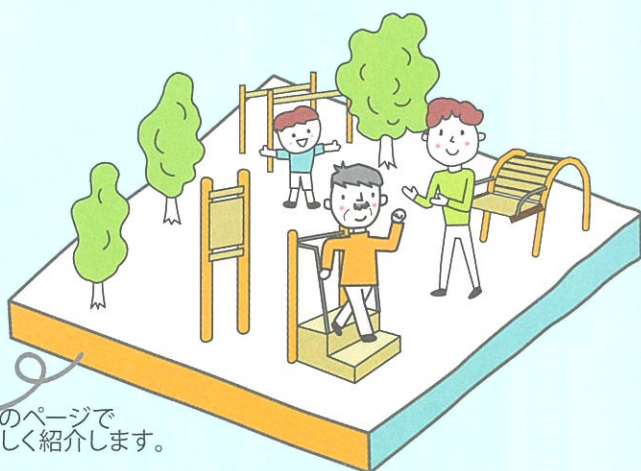
JR吹田駅側の緑地からそれぞれ特長をもった広場と一体となり、緑の遊歩道と連携する緑豊かな防災健康空間



土の広場

みどりの広場

健康増進広場



次のページで詳しく紹介します。

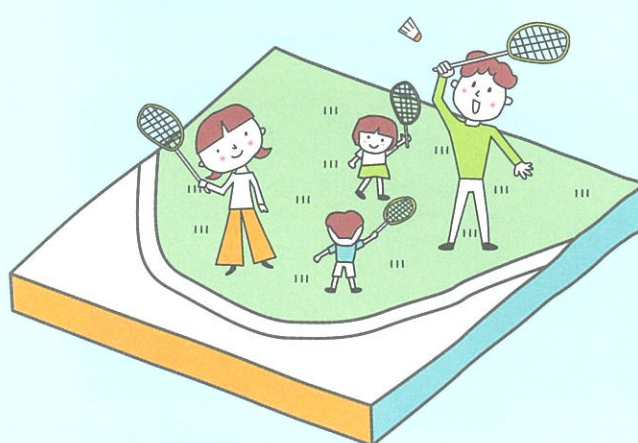
## 健康増進広場 (11,200㎡)

国立循環器病研究センターや市立吹田市民病院の協力・監修を受けながら、循環器病予防を中心とする健康づくりに資する多種多様な健康遊具やウォーキングコースを設置するなど、市民自ら予防医療を実践できる広場です。

## (仮称)健都ライブラリー

健康への「気づき」「楽しみ」「学び」をコンセプトに、健康、医療、スポーツの専門図書コーナーを充実し、健康チェックコーナー、健康講座が開催できる多目的のルームなど、図書館の機能を多機能化した(仮称)健都ライブラリーを整備し、多世代が交流できる場とします。また、ライブラリーには、0系新幹線も展示します。

(2020年秋供用開始予定)



## 土の広場 (5,400㎡)

イロハモミジ、ハナミズキ、ツツジなどが植栽され、複合遊具や幼児が遊べる遊具を配置した広場とボール遊びなど多目的に利用できる土のグラウンドを整備した広場です。

## みどりの広場 (9,000㎡)

防災機能を兼ね備えた芝生の広場です。広場内は、防災機能として耐震性貯水槽や緊急時にトイレやかまどとして利用できる施設等を整備しています。