

てくてくてく 大正桜編

暖かくなり、桜も見頃を迎える季節。大正区の魅力を発見しながらウォーキングへ出発！

①コース：大正駅(歩12分)→三軒家公園(歩5分)→泉尾上公園
(歩サンセン商店街通って15分)→岩崎橋公園 **所要時間：約45分**

②コース：泉尾公園(歩5分)→泉尾浜公園 **所要時間：約20分**

③コース：ふれあい福祉センター(歩10分)→北村南公園(歩10分)→
千歳渡船場(船で約3分+歩15分)→鶴町中央公園(歩10分)
→鶴町南公園 **所要時間：約90分**

④コース：大正警察署(歩10分)→千島下水処理場(歩5分)→小林公園
(歩10分)→平尾公園 **所要時間：約40分**

⑤コース：バス停【平尾】(歩サンクス平尾商店街通って15分)→平尾玄開公園
(歩10分)→千本松大橋(歩10分)→南恩加島公園(歩10分)→
バス停【大運橋通】 **所要時間：約70分**

さくら博士を
目指すのじゃぞ



定番の名所！



公園のほか、神社や
お寺にもたくさん綺麗
に咲いていますよ

区内には沖縄の桜
緋寒桜(ヒカンザクラ)や
牡丹桜(別名：ヤエザクラ)など、
定番のソメイヨシノ以外にも様々な桜
が見られます。
どこにあるか探すのも楽しいですよ♪



緋寒桜



鶴町中央公園



★コースの時間は生活支援コーディネーターが調べた目安です。

★車や自転車の往來にじゅうぶん気をつけながら歩きましょう。こまめに水分をとり、疲れた時は休憩をしましょう。

みんなで！てくてく

1つのコースをみんなで歩きませんか？

リハビリの知識豊富なスタッフがウォーキングに適した歩き方をお伝えします

日時：4月6日（木）10：30～

※雨天の場合は4月10日（月）に延期

集合場所：大正区ふれあい福祉センター（小林西1-14-3）

講師：大正区リハビリテーション連絡会

内容：指導、準備体操（30分）

→実践（30分～40分程度）

北村南公園で自由解散

対象者：50歳以上の方

医師から運動制限をされていない方

定員：15名（先着順）

受付期間：3/27（月）9時～3/31（金）17時

申込方法：電話にて受付

大正区社会福祉協議会

☎06-6555-7575

・当日の服装：動きやすい服装、履きなれた運動靴

・持ち物：水分、健康保険証

・注意事項：当日の朝9時30分時点で大正区内に雨が降っている場合は延期とします。

延期日（4/10（月））も雨の場合は中止とします。

★主催・共催★ 大正区社会福祉協議会・大正区リハビリテーション連絡会

イベント
開催！

当日のコース(予定)



市バス「小林」から徒歩5分

継続は力なり！



皆さんからの反響が良ければシリーズ化の可能性もあるかも!?

“てくてく大正”は生活支援コーディネーターの「シルバー世代の皆さんに楽しみながら運動に取り組んでほしい」という思いと、「もっと運動できる場所は無いかな?」という多くのお声をきっかけに、今回記念すべき1号目を発行しました。

皆さんの「歩いてみたよ」「もっとこんなコース無いかな?」というお声をぜひお聞かせください♪生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくりをお手伝いします。

発行：社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会（大正区ふれあい福祉センター）

〒551-0003 大阪市大正区小林西1-14-3 TEL:06-6555-7575 FAX:06-6555-0687

MAIL:taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp HP:http://www.taisho-fureai.or.jp/