

## 2019年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

<b>講座名</b>	第3回：大泉緑地/竹内街道 ウォーキング	<b>回数</b>	3/9
<b>日時</b>	令和1年6月11日(火) 9:30～14:40		
<b>場所</b>	大泉緑地・竹内街道	<b>参加人数</b>	29名
		<b>距離</b>	5km/9km

- 1) アクセス： 梅美木多 →(泉北高速)→ 中百舌鳥 →(大阪外環)→ 新金岡駅
- 2) ウォーキングコース (10:00'スタート → 14:40'解散)
- 新金岡駅 ～ 大泉緑地 ～ 昼食 → **A班** → 大泉緑地外周 ～ 新金岡駅(解散)
- ↳ **B班** → 金岡神社 ～ 頓宮神木 ～ 西高野/竹内分岐 ～ 堺東駅(解散)



### 3) 考察

本年度2回目のウォーキング講座も1回目に続き好天のスタートです。新金岡駅に集合して取り敢えず公園まで約10分のウォーク。公園入口付近で、本日の概略案内と講座受講時の注意点とお願い事項を説明(次回講座案内配布)した後、軽いストレッチ運動で体を解し、緑地内の樹の道を主体に公園内散策をスタート。1972年に開園の大阪四大緑地を楽しみました。公園近くでの昼食後は、強弱2班のコースに分かれました。A班は公園沿いから新金岡駅まで、B班は公園南西角から続く日本最古の官道と言われる「竹内街道」を、歴史ある金岡神社・頓宮を経て最終の堺東までを。どちらも無事完歩しました。

### 4) 配布資料：第4回講座「体力測定と健康体操」案内



講演入口噴水前、総勢29名さあスタート



↑ 竹内街道にある金岡神社 頓宮の大楠(樹齢900年)



↑ 大泉池の未だ咲かぬ蓮の「はずみ橋」を渡る



← 公園の中央休憩所にて「木陰を通る「樹のみち」を歩きました

