

三原台 遊具MAP

色々な公園に行ってみよう！

三原第8公園



向こうまで渡れるかな？



「鉄棒」もあるよ

三原第2公園

ぐるぐる「回転すべり台」はここだけ！



いもむしの体を登って楽しもう！

泉ヶ丘緑道



真ん中には丸くてかわいい遊具があるよ

休憩スポットをリニューアル！

三原第4公園



登ったり降りたり、気分はロッククライマー！

三原第3公園



「シーソー」「スイング遊具」もあるよ

「砂場」「ブランコ」ほかにも遊具が盛りだくさん！

三原第5公園



「鉄棒」もあるよ

ありんこの体を登ったり降りたりして楽しめるよ！

三原しろくま公園



ロープウェイがあるのは南区ではここだけ！

北側は「すべり台」「砂場」「スイング遊具」があるよ

南側は「すべり台」「ぶらんこ」があるよ

三原第6公園



「人研ぎすべり台」は三原台ではここだけ！



通称りす公園、どこに「りす遊具」があるかな？

三原第9公園



ヨットの複合遊具がお出迎え！



「スイング遊具」「砂場」もあるよ

三原公園

子どもたちの「できた！」がたくさんある広場！



どんな動きをする遊具かな？ 何度もチャレンジしてみよう！



か まどベンチ



平時にはベンチとして、災害時には、かまどとして使えます

遊具MAP、健康遊具MAPは堺市のホームページからダウンロードできます。QRコードはデンソーウェーブの登録商標です



三原第1公園

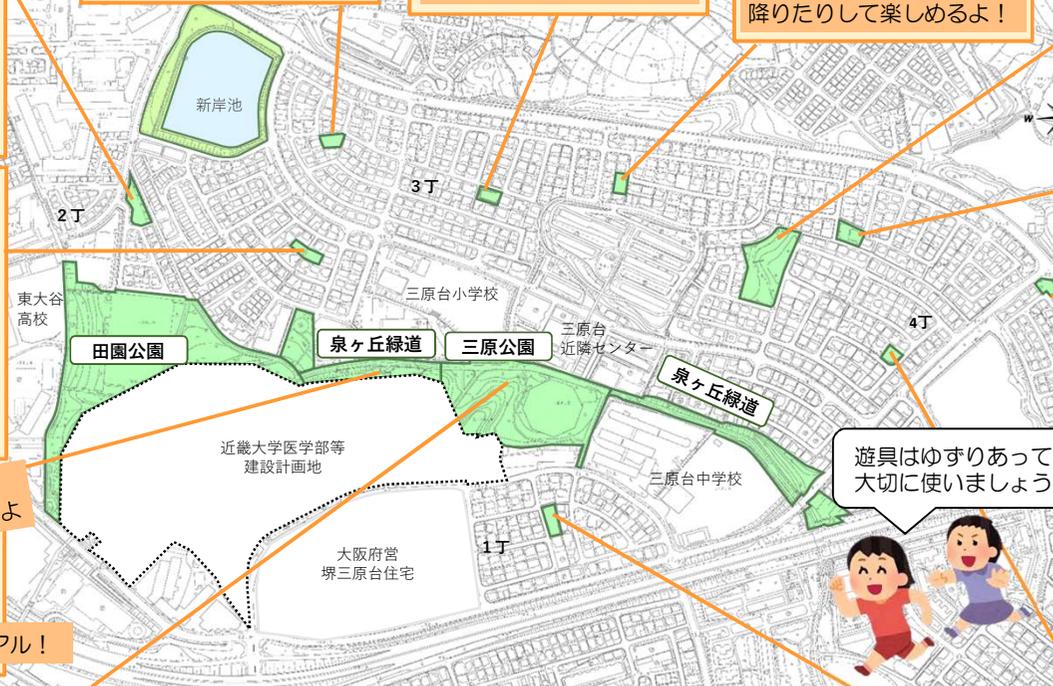


跳んで！すべって！ぶら下がって！体をめいっぱい動かそう！

三原第7公園



階段をのぼったら背の高い遊具がお出迎え！



新岸池

2丁

3丁

4丁

東大谷高校

田園公園

泉ヶ丘緑道

三原公園

三原台近隣センター

泉ヶ丘緑道

近畿大学医学部等建設計画地

三原台中学校

大阪府営堺三原台住宅

1丁

遊具はゆずりあって大切に使いましょう



※子ども自身に合った遊具を見つけてください。大人の方は、見守るときはそっと見守り、必要な時には手を差し伸べて、子どもの「できた！」を思いっきり体験させてあげてください。

令和4年8月作成
堺市 建設局 公園緑地部 公園緑地整備課

三原台 健康遊具MAP

みんなで使おう！より健康に！

新岸池（周遊路）



1周約600m
歩いたりジョギングしても◎

三原第8公園



上半身をひねることで腕や肩、腰の柔軟性がアップ！

向こうまで渡れますか？

三原第2公園



足つぼチェック！
靴は脱いで下さい

懸垂やぶら下がり、足上げをして、腕力・腹筋力を鍛えよう

三原公園



ここでは定期的な健康チェックを！

三原第4公園



太ももの筋肉を意識して、足を曲げ伸ばし手は添えるくらいが効果あり！

三原第3公園



横や上のバーをもち、上半身を固定したまま下半身をひねる！腰のストレッチに！

三原第5公園



回し方は色々！肩甲骨やこの腕を意識して回しましょう！

三原しろくま公園



ステップの高さは2つ！のぼしてる方の足と股関節の付け根前面を意識して！

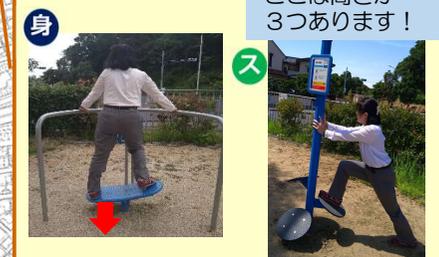
バランス感覚を鍛えよう！手すりなしでもできるようにするかも？！

三原第6公園



回ったり、ぶら下がったり、懸垂したり…使い方はあなた次第！

三原第9公園



ここは高さが3つあります！

足をぐっと踏み込むことで足首や、膝、股関節の柔軟性を高めます！

三原第7公園



飛び前の高さを確認してからジャンプ！

身長で内側と外側の輪を使い分けて脇腹が伸びることを意識して背もたれを使わないほうがより効果的！

大阪府営堺三原台住宅



★マークの説明★

- ス トレッチ…けが予防に！柔軟性を高めよう
- 身 体活動を促す…姿勢の保持は歩き続けることへのつながりに
- チ 体の機能をチェック…まずは自分の体の状態を知ろう

この健康遊具は近畿大学および近畿大学病院のみなさんの協力を得て選定しました

三原第1公園



難しさはレベル4まで！

ぶら下がったり足をつけたままひざを曲げ上半身のストレッチにも