

# 三原台 遊具MAP

色々な公園に行ってみよう！

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



子ども自身に合った遊具を見つけください  
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

## いもむし公園（第2）



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！

## さくら公園（第8）



「鉄ぼう」もあるよ～

向こうまでわたれるかな？

## 田園公園



はば8m高さ5mの  
大きな人研ぎすべり台

バスケットボールを  
やってみよう！

公園に  
卓球台があるのは  
ここだけ！

## 三原きりん公園



「おむつ型ぶらんこ」があるよ

登る・すべる・ぐるぐる・見わたす  
などの遊びがいっぱい！

「きりん」や「かえる」と  
いっしょにスイングしよう！

「きのこ」をモチーフにした  
4人乗りシーソーがあるよ

## 泉ヶ丘緑道



いずみがおか  
休けいスポットの真ん中  
には丸くてかわいい遊具  
があるよ

## 山のぼり公園（第4）



「鉄ぼう」もあるよ～

登ったりおりたり  
気分はロッククライマー！

## イルカ公園（第3）



「すな場」「ぶらんこ」ほかにも  
遊具がもりだくさん！

## ありんこ公園（第5）



「鉄ぼう」もあるよ～

ありんこの体を登ったり  
お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！



がわ  
北側は「すべり台」「すな場」  
「スイング遊具」があるよ

がわ  
南側は「すべり台」  
「ぶらんこ」があるよ

## りす公園（第6）



ここにも「人研ぎすべり台」があるよ！



どこに「りす遊具」があるかな？

## ふね公園（第9）



「スイング遊具」「すな場」もあるよ



ヨットの  
複合遊具が  
お出むかえ！

## ひまわり公園（第7）



「おむつ型ぶらんこ」  
「鉄ぼう」があるよ



階段をのぼったら  
背の高い遊具がお出むかえ！

## かめ公園（第1）



「すな場」もあるよ～

とんで！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！



広場のまわりの園路には  
「めい路」や「けんけんぱ」  
など色々な仕かけがあるよ～



みき  
太い幹や細い枝があって木登りの  
ように遊べるジャングルジム！



♂：トイレ  
♀：多目的トイレ

遊具は  
ゆずりあって  
大切に  
使いましょう



# 三原台健康遊具MAP

みんなで使おう!より健康に!

## 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  
...姿勢を保って、動きやすい体へ
- チ** 体の機能をチェック  
...まずは自分の体の状態を知ろう

※無理なくできる運動から始めてみましょう。  
特に痛みがある時や体調が悪い時は無理をしないでください。  
健康遊具は天候の影響を受けるため、やけどや転落にご注意ください。

※「三原台健康遊具おすすめコースMAP」では目的に合ったコースをご紹介します。ぜひあわせてご覧ください。



令和7(2025)年10月発行  
発行/堺市健康福祉局健康部健康推進課  
監修/近畿大学病院

## 新岸池(周遊路)



1周約600m  
歩いたり  
ジョギングしても◎

## さくら公園(第8)



上半身をひねることで腕や肩、腰の柔軟性がアップ!

## いもむし公園(第2)



懸垂やぶら下がり、足上げをして、  
腕力・腹筋力を鍛えよう

**チ** 足つぽチェック!  
靴は脱いでください

## 田園公園



休憩やストレッチ、筋トレ、工夫次第でいろんな使い方が!

## 三原公園



立ち上がりテストや歩行チェックで体の衰えをチェック。結果を記録しておくといいですね!

## 山のぼり公園(第4)



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!

## 三原きりん公園



伸びているところを  
意識すると効果的!

## イルカ公園(第3)



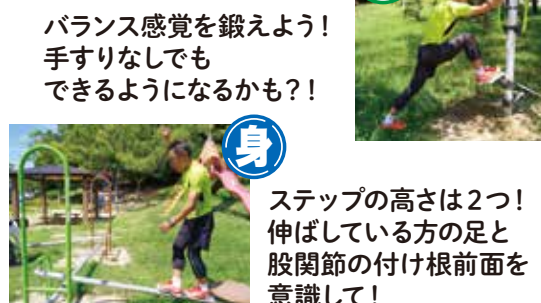
横や上のバーをもち、  
上半身を固定したまま  
下半身をひねる!  
腰のストレッチに!

## ありんこ公園(第5)



まわし方は色々!  
肩甲骨や二の腕を  
意識してまわしましょう!

## 三原しろくま公園



バランス感覚を鍛えよう!  
手すりなしでも  
できるようになるかも?!

ステップの高さは2つ!  
伸ばしている方の足と  
股関節の付け根前面を  
意識して!

## りす公園(第6)



まわったり、ぶら下がったり、  
懸垂したり...  
使い方はあなた次第!

## ふね公園(第9)



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!

**ス** ここは高さが  
3つあります!

## ひまわり公園(第7)



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方がより効果的!

跳ぶ前の高さを  
確認してからジャンプ!

## 大阪府営堺三原台住宅



体を伸ばしたり懸垂したり...  
使い方はあなた次第!

ゆっくり伸ばそう

## かめ公園(第1)



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

## 泉ヶ丘緑道



余分な力を抜いて  
体の伸びを感じよう!

準備運動は  
念入りに!  
水分補給も  
忘れないで!

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

: トイレ  
 : 多目的トイレ