

この木なんの木? 気になる木!

モミジバフウ (紅葉葉楓)

別名:アメリカバフウ、アメリカソゴウコウノキ
フウ科バフウ属の落葉高木 北米原産
樹高:15~25m 花期:3~5月
花言葉:「永遠の愛」「心の平安」
「非凡な才能」「輝く心」



2022.11.19



モミジバフウ
2022.12.1



イロハモミジ



2022.11.28

「公園散歩」冬編

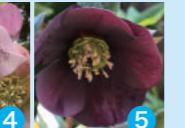
12月から2月に咲いている久宝寺緑地の花たち 暖かくしてお出掛けください。



サザンカ



カンツバキ



クリスマスローズ



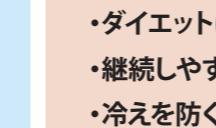
素心ロウバイ



和ロウバイ



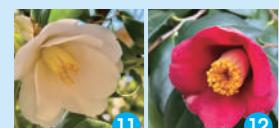
早咲ウメ



一重ウメ



八重ウメ



ツバキ



ヤブツバキ



ハボタン



ヒメリュウキンカ

冬は寒いけど大切な季節。
冬には冬の役割があります。

春は内側に隠れていたエネルギーが外の世界に現れてくる季節。

夏は春に目覚めたものがどんどん広がって生長していく季節。

秋は夏に蓄えたエネルギーを種の中に閉じ込める役割をします。

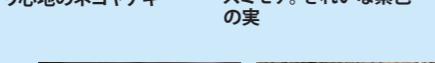
冬の役割は、秋からの生命を引き継ぎ守る働きをしているのです。

自然や生き物全てに春夏秋冬4つの季節がバランスよく巡っています。

冬に
楽しむ方いろいろ



ネコヤナギ
ふわふわとやわらかな触り心地のネコヤナギ



トウネズミモチ
ヒヨドリが大好き、トウネズミモチ。きれいな紫色の実



ホトケノザ



セイヨウタンポポ

冬元にもほり!



園内を散策してみよう



スタンダードコース 2.4km
ランニングステーションを出発し、北地区の園路を一周し、ランニングステーションに戻る周回コースです。北地区的園路にはラバーチップ舗装の走路があり、足への負担を軽減します。日頃のトレーニングに最適なコースです。

ロングランコース 3.7km
ランニングステーションを出発し、東地区、中地区、北地区と、まさに久宝寺緑地内を一周する3.7kmのコースです。スタンダードコース周回では物足りない人におすすめします。

トレイルコース 1.8km
北地区的樹林帯の中を走るコースです。夏の暑い日差しを避け、木漏れ日の中の走ります。足元は木の根や段差が多いので、注意してご利用ください。

トレーニングコース 1.45km
北地区的ラバーチップ舗装の走路を周回します。エキスパートランナーの日頃のトレーニングに適したコースです。周回路には100m刻みで走行距離が表示されています。

アドバンストコース 4.2km
ロングランコースに、陸上競技場内の400mトラックを追加したコースです。5周で約21km、10周で約42kmと、それぞれハーフ、フルマラソンコース相当の走行距離になります。マラソン大会などのイベント向きのコースです。



陸上競技場の使用は要予約、施設利用料が必要です。公園でのマラソン大会は行為許可の申請が必要です。手続きの詳細は公園管理事務所にお問い合わせください。

冬の運動のメリット

- ・ダイエットに効果的
- ・継続しやすい
- ・冷えを防ぐ
- ・スタミナがつく
- ・気分がよくなる



寒い時期に運動すると基礎代謝があがり、カロリーを消費しやすくなるよ!

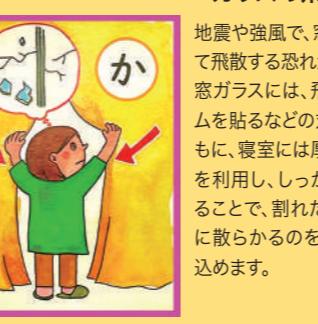
注意

- ・準備運動で体をあたためよう!
- ・適度な水分補給をしよう!
- ・熱がこもらない動きやすい服装で運動しよう。

防災豆知識

『カーテン閉めて ガラスの飛散防止』

地震や強風で、窓ガラスが割れて飛散する恐れがあります。窓ガラスには、飛散防止フィルムを貼るなどの対策をするとともに、寝室には厚手のカーテンを利用し、しっかりと閉めて寝ることで、割れたガラスが室内に散らかるのを防ぐ効果が見込めます。



©2019 流山子育てプロジェクト 防災カルタ

♪ランニングイベント♪

八尾市マラソン大会

12月 7日(日) 2月 8日(日)
9:00~ 久宝寺緑地周回コース



2km、3km、5km

参加資格 小学4年生~中学生、一般、壮年
詳細は八尾市スポーツ振興課まで
TEL:072-924-3875

東地区 新エリア オープンしました!



八尾シティマラソン

12月 14日(日) 2月 15日(日)
受付9:40~ 陸上競技場



ライフロングスポーツ協会主催
エントリー等詳細はQRコード、または
NPO法人日本ライフロングスポーツ協会まで
TEL:06-6755-4166



ウェルネス広場
東地区
筋トレゾーンやストレッチゾーンがあります!

健康遊具があるエリアは こちら!

健康広場

北地区
木製の健康遊具が並ぶ広場です。

リサイクルフェア

12月 21日(日)

東地区 修景広場
9:30~15:00



おなじみの人気イベント!

掘り出し物を見つけてね!