

運動習慣がなく、活動量の少ない方向け。

楽々コース ルート紹介

🍴 お食事処 (takeout含む) ☕ カフェ・喫茶店 🏪 コンビニ



※国循とは、国立循環器病研究センターの略です。

運動習慣がなく、活動量の少ない方向け

楽々コース ルート紹介

A ヒコヒコレールサイドルート

距離	所要時間	レベル
2.2km	30分前後	☆☆☆
1.1km		1.1km
国循	健都レールサイド公園	国循

自転車走行禁止の遊歩道は、老若男女誰でも歩きやすく安心です。桜だけでも7種類あり、四季折々の花・緑・香りを楽しめます。公園で運動するのもよし、カフェでひと息つくのもよし、人気のルートです♪

B てくてく公園ルート

距離	所要時間	レベル
3.1km	40分前後	☆☆☆
0.9km	0.9km	0.8km
0.5km		
国循	明和池公園	市場池公園
		大光寺
		国循

かつての農村集落や吹田 SST など、まちの変遷を感じながら楽しめます♪
ルート後半は一方通行の道路になりますが、朝夕の通勤通学時間を除けば、車や自転車の往来は少なめで歩きやすいです。

C ぶらぶら神社ルート

距離	所要時間	レベル
3.9km	50分前後	☆☆☆
1.1km	0.9km	1.9km
国循	吉志部神社	市場池公園
		国循

歩道は広めで坂もなく、あっという間に吉志部神社に着きます。休憩場所にも困ることなく、気持ちよくお散歩できます♪

※所要時間は目安です。

楽々コース・健脚コースのおすすめスポットをご紹介します

スポット紹介

是非ご散策ください

- 1 吉志部(きしべ)神社** 楽 健
吉志部神社は、春には桜やツツジが美しい紫金山に古くから鎮座する、岸部の氏神様です。
- 2 大光(だいこう)寺** 楽
浄土真宗の寺院で、登録有形文化財の太子館や、梵鐘があります。門前の通りは、長屋門を構える屋敷や茅葺屋根の民家などがあり風情豊かです。
- 3 味古(ました)天満宮** 健
江戸時代に織田尚長(信長の甥)が社殿を造営しました。現存する貴重な建築として大阪府指定文化財となっています。落ち着いた雰囲気心地よい神社です。
- 4 伊射奈岐(いざなぎ)神社** 健
社伝によると、創建は雄略天皇23年(5世紀後半)といわれ、鳥居の奥に見える赤い橋と木々の緑のコントラストがとても美しい神社です。
- 5 健都レールサイド公園** 楽
国立循環器病研究センターと吹田市民病院が協力・監修した健康遊具や「楽しく歩けるメディカルウォーキングコース」があります。
- 6 市場池公園** 楽 健
池の周りに遊歩道が整備されているので、子ども連れでも安心して散歩できます。四季を通して花や野鳥が楽しめる自然豊かな公園です。
- 7 明和池公園** 楽 健
鉄道型の複合遊具や健康器具などがあり、どの年代も楽しめます。防災倉庫、防災用トイレも備えられ、災害時は一時避難場所として活用できます。
- 8 佐井寺南が丘公園** 健
明るく開放感があります。人気のローラーすべり台はスピードが出すぎないので、小さい子どもでも安心です。玉石を敷き詰めた健康歩道もあります。
- 9 千里第4緑地** 健
緑に囲まれた遊歩道があり、気持ちよく歩けます。吹田市指定天然記念物に指定されているヒメボタル(5月下旬が見頃)の生息地としても知られています。
- 10 健都ライブラリー** 楽 健
健康に関する本を集めたコーナーや、血圧や体組成を測定できるコーナーもあります。カフェスペースは、読書や運動の休息の場として利用できます。
- 11 吹田グリーンプレイス** 健
飲食店、衣料品店、スーパー、医療機関などが立ち並ぶショッピングセンターです。景観が美しく、四季折々の花と緑あふれる空間です。

国循の渡邊Dr.監修

健都おさんぽMap

このMapは、国循マンションプロジェクトの一環として、ローレルスクエア健都の居住者の皆様からいただいた情報と、国循が行った調査に基づき、渡邊Dr.の独断と偏見で作成したものです。健都で楽しく、マイスポットを発掘してみませんか？



楽々コース
運動習慣がなく、活動量の少ない方向け。

健脚コース
運動習慣がある、活動量の多い方向け。

(非売品)
製作：健都おさんぽ Map 製作委員会(自称)
デザイン：ジーワン株式会社

国立循環器病研究センター

© 国立循環器病研究センター(2023年)



運動習慣がある、活動量の多い方向け。

健却コース ルート紹介

お食事処 (takeout含む)
 カフェ・喫茶店
 コンビニ

* 国循とは、国立循環器病研究センターの略です。

A 風を感じる河川敷ルート

距離	所要時間	レベル
6.1km	80分前後	★★★
1.7km	1.4km	0.4km

国循 ▶ JR千里丘駅高架 ▶ 大正川河川敷 ▶ 美鈴稲荷大明神
 ▶ 味舌天満宮 ▶ 鳥山公園 ▶ 国循
 0.7km 0.7km 1.2km

国循～JR千里丘駅の線路沿いや大正川河川敷は遊歩道で歩きやすいです。河川敷は開放感があり、幼稚園や保育園の子どもたちのお散歩コースにもなっています。途中にはカフェや飲食店があり、ウォーキング中の休憩にも困りません。
味舌天満宮手前のJAでは、朝市が曜日により開催されています☆

ちよっと遠回り

- 阪急正雀駅北側: 正雀川に住む亀と鯉で癒やされます
- 新幹線公園: 鉄道ファン必見！懐かしの0系新幹線

B 神様を感じる美食ルート

距離	所要時間	レベル
6.5km	90分前後	★★★
1.6km	1.6km	

国循 ▶ 市場池公園 ▶ 伊射奈岐神社
 ▶ 千里第4緑地 ▶ 国循
 0.7km 2.6km

山田市場南を過ぎてから名神高速道路の高架下までは、歩道がやや狭く、自転車に注意が必要です。高架下を過ぎると歩道は広くなり、ゆったりと歩けます。千里第4緑地を抜けるとひたすら一直線です。途中、カフェ、パン屋さん、焼き肉などの飲食店が多数あり、休憩しながらお散歩できます☆疲れた時にはバスで帰れます◎

ちよっと遠回り

- 市場池公園: カフェ・パン屋
- 伊射奈岐神社: 神社参道
- 千里第4緑地: 公園散策

C 歴史を感じる里山ルート

距離	所要時間	レベル
7.6km	120分前後	★★★
1.2km	0.5km	1.4km

国循 ▶ 吉志部神社 ▶ 紫金山公園(北) ▶ 佐井寺南が丘公園
 ▶ 吹田グリーンプレイス ▶ 健都ライブラリー ▶ 国循
 1.9km 1.6km 1km

ルート内は歩道が整備されていて、安心して歩けます。紫金山公園内には、散策路がいくつかあり、新緑・ツツジ・紅葉などの自然を楽しむことができます。せせらぎの道は広い遊歩道で、水の音に癒されながら歩けます。疲れたらバスでも帰れます◎

ちよっと遠回り

- アサヒビールミュージアム: ビールの歴史と味に触れる！(完全予約制・有料・体験あり)
- 泉殿宮: 少し足を伸ばして厄除、開運祈願

※所要時間は目安です。