

つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ！

暖かい春の光を感じますね。

桜Map



1 カワヅザクラ
見頃:3月上旬



2 オカメ
見頃:3月上旬



3 ヨウコウ
見頃:3月下旬



4 ソメイヨシノ
見頃:3月下旬~4月上旬

5 エドヒガン:4月上旬
6 シダレザクラ:4月上旬
7 ジンダイアケボノ:4月上旬
8 ヤエザクラ:4月中旬

鶴見緑地指定管理事業者

鶴見緑地

スマイルパートナーズ

- ・(代表) 大和リース株式会社
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団
- ・美津濃株式会社
- ・株式会社ウエルネスサプライ
- ・有限会社エルミオーレ・三菱電機ビルソリューションズ株式会社
- ・大和ライフネクスト株式会社

編集・発行: 鶴見緑地パークセンター(営業時間 9:00~17:30/休日 年末年始) 電話 06-6911-8787

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためイベントが中止・延期になる可能性があります。予めご了承ください。

園内情報

アウトドアフィットネス 鶴見緑地

今月のテーマは“Keep balancing”
皆様のご参加をお待ちしています！

【営業時間】 9:00 ~ 17:30
【対象】 18歳以上（高校生不可）
【参加費】 1回1,100円
月額4,180円
【講師】 kanako, midori, kanae
【定休日】 水曜日・木曜日（その他不定休日あり）
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター
06-6911-8787(9:00 ~ 17:30)



今月の特別プログラム

- ★大地と繋がる アーシング&ヨガ★
【日程】 3/11(土) ※予備日: 3/12(日)
10:30 ~ 12:30
- ★ヨガ×メディテーション★
【日程】 3/18(土) 13:30 ~ 14:30
- ★お花見ノルディックウォーキング★
【日程】 3/31(金) 10:00 ~ 11:00
- ★春期限定 自律神経を整えるヨガ★
【日程】 毎週月曜日（一部別プログラム）
- ★満月の月ヨガ スローフローデトックス★
【日程】 3/7(火) 13:30 ~ 14:30



ホームページ



Instagram



LINE



プログラムスケジュール

今月のヨガマインド&ポーズ

3月は陰から陽への変わり目、変化に対応できるように自律神経をととのえて、春特有のアレルギー症状などに負けない免疫力を心がけましょう。ゆったりと呼吸をしてみたり、食事を楽しんだり、普段何気なくしていることを丁寧にこなしてみましょ。また、デトックスや代謝を促すためのコアを使った動きとともに、リラクスのヨガポーズも取り入れて心身のバランスをととのえましょう。



～頭立ちのポーズ～

脳を休め、消化機能の向上やストレス解消に効果のあるポーズです。ヨガのポーズに慣れてきた方は、憧れのポーズであるかもしれませんが初めは無理をせずに、一つずつ丁寧に体と呼吸をコントロールする練習から始めましょう！



頭立ちのポーズ

咲くやこの花館【3/20(月)は臨時開館！】

★ 春の洋ラン展

カトレヤやデンドロビウムなど愛好家の育てた原種や交配種を展示。期間中は特別販売会・講習会も開催。温室内も常時多様なランの世界をお楽しみいただけます。

【日程】 3/14(火) ~ 21(火・祝)



★ ベゴニア展

ベゴニアは育てやすく、種によって様々な色の花や葉を楽しむことができます。愛好家の育てた約50点を展示します。会員育苗苗の販売会(3/18 ~ 3/21)も開催！

【日程】 3/14(火) ~ 21(火・祝)



出店者

大和洋らんセンター / 久栄ナーセリー / 万花園 / らんの家 TSUTSUMI / 大和農園洋蘭部 / ワカヤマオーキッド

★ 春蘭展

日本の山野に自生する地生ランで、江戸時代から変異品種が栽培されており、透き通るような上品な花を咲かせます。なにわ蘭友会会員が手掛けた苗の販売会・講習会も開催！

【日程】 3/18(土) ~ 21(火・祝)



★ ハングングバスケット展

ハングングバスケットとは、イギリス生まれのお洒落な花飾り、容器に植えた植物を壁などにかけたり、吊るしたりします。展示場所や部門、規格などをリニューアルして開催！

【日程】 3/28(火) ~ 4/9(日)
【作品募集】 2/14(火) ~ 3/13(月)
※詳細はホームページにて



【開館時間】 10:00 ~ 17:00(最終入館 16:30)
【入館料】 大人 500円

中学生以下・障がい者手帳等をお持ちの方(介護者1名を含む)大阪市内在住の65歳以上の方は無料要証明(生徒手帳・健康手帳・敬老優待乗車証等の原本)

【休館日】 月曜日(祝日の場合は翌平日)※3/20(月)は臨時開館
【問合せ】 06-6912-0055(9:00 ~ 17:30)



新型コロナウイルスの感染拡大防止のためイベントが中止・延期になる可能性があります。予めご了承ください。

園内情報

ウルトラマンイルミネーション

ウルトラマンシリーズのヒーローや怪獣をテーマにした
イルミネーションイベントが鶴見緑地で初開催！
同時開催のジュラシックランドもお楽しみください♪

- 【日程】 3/5(日)まで※雨天決行
17:00～22:00(点灯：17:30～21:30)
- 【入場料】 大人1,800円、小学生以下800円※2歳未満無料
- 【受付】 中央ゲート
- 【問合せ】 イルミネーション事務局
06-6452-6452

チケット購入→
※当日券の販売あり



ホームページ



フリーマーケット日程

- 【日程】 3/12(日)、18(土)～19(日)、21(火・祝)
- 【場所】 ハナミズキホール、附属展示場
- 【問合せ】 ホール・茶室管理事務所
06-6915-3246(9:00～17:30) ※月曜定休日(祝日の場合は翌平日)

入場料が必要な場合もあります。
事前にお問い合わせください。

出張カキ小屋「牡蠣奉行」in 鶴見緑地

- 【日時】 3/3(金)～26(日)
11:00～21:00(L.O.20:30)
- 【場所】 中央広場
※悪天候の際は中止する場合がございます。
- 【問合せ】 かき小屋実行委員会
070-3968-1950



ホームページ



鶴見緑地バーベキュー場・キャンプ場からのお知らせ

3/1(水)より「鶴見緑地バーベキュー場、キャンプ場、
緑のせせらぎ東側バーベキュー広場」が再オープン！

- ※鶴見緑地バーベキュー場、キャンプ場は
ご利用日の1ヵ月前、同日昼12:00からご予約可能です。
- ※緑のせせらぎ東側バーベキュー広場は
ご利用日の1ヵ月前、同日昼13:00からご予約可能です。

ご予約はホームページより。
※当日受付は当日受付専用ダイヤルより。

- バーベキュー場・キャンプ場
070-5268-4088(営業時間内)
- 緑のせせらぎ東側バーベキュー広場
090-9837-8534(営業時間内)



ホームページ

せせらぎマルシェ(毎週日曜開催)

各地のこだわり生産者からのスイーツ、キッチンカーなど
約20店舗が集結！

- 【日程】 3/4(土)～5(日)、12(日)、19(日)、26(日)
9:00～16:00
※小雨決行、荒天中止
- 【場所】 中央通
- 【問合せ】 鶴見緑地パークセンター
06-6911-8787(9:00～17:30)

店舗数は変更する場合があります。
予めご了承ください。



Instagram

ちょっと一服 お茶点て出しコーナー

本格茶室で至福のひと時を味わいませんか？
3/5(日)はお点前も同時開催！(各時間先着4名)
①11:00～②12:00～③13:00～④14:00～

- 【日程】 3/4(土)～5(日) 10:00～16:00
- 【参加費】 抹茶セット：500円
お点前お茶セット：800円
- 【場所】 茶室「むらさき亭」
- 【問合せ】 ホール・茶室管理事務所
06-6915-3246(9:00～17:30)
※月曜定休日(祝日の場合は翌日)

お菓子がなくなり次第終了となります。
あらかじめご了承ください。

春の植木市

- 【日時】 3/18(土)～4/9(日)
9:00～17:00 ※雨天休業
- 【場所】 中央通北側
- 【店舗数】 8店舗
- 【問合せ】 大阪緑化会
090-3700-0475(9:00～17:00)

ドローン無料飛行体験会

- 【日程】 3/10(金) 13:30～21:00(予定)
- 【場所】 ハナミズキホール
- 【参加費】 無料
- 【申込方法】 当日受付※13:30～整理券配布(先着順)
- 【問合せ】 080-6163-0011(担当：小林)

当公園内にはごみ箱を設置していません。来園者の皆様にはごみの持ち帰りを
お願いしております。公園の美化運動と快適な公園づくりにご協力をお願いします。

