

# つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ！  
秋は楽しいイベントが盛りだくさん！  
ご参加お待ちしております！



秋の公園を歩いて  
みませんか？

大阪市内の4大公園  
合同イベント！

## オータムウォーク

大阪城公園

花博記念公園鶴見緑地

# 2023



天王寺公園



長居公園



ホームページ

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

今月のテーマは“Soft & Juicy”  
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)



ホームページ



Instagram



LINE



プログラムスケジュール

秋の特別プログラム

✓敬老の日特別プログラム

生涯自分の足で歩くためのヨガ

◆9/17(日) 13:30 ~ 14:30

✓秋のセルフラブ 身体メンテナンス

LOVE BODY ピラティス

◆9/23(土・祝) 13:30 ~ 14:30

✓中秋の満月の特別プログラム

満月ファミリーナイトパークヨガ

◆9/29(金) 19:00 ~ 20:00

今月のヨガマインド&ポーズ

今年の夏は格別に暑く、9月に入っても暑さが残ると予想されています。  
長い猛暑を乗り越えている身体は、水分が失われてカラカラな状態で、心身ともに疲労を感じ、自律神経も乱れ、免疫力も下がり、やる気も下がりがちです。消化力に合った旬のフレッシュな食事を摂り、潤いチャージを心がけましょう。  
また、骨盤の調整や体幹の意識をして、腸内環境をととのえて残暑も健やかに過ごしましょう。

門のポーズ（バリガーサナ）

片膝をついた側屈のポーズです。体側と背骨のストレッチを行うことで、腹部や肺機能の活性化につながります。広げ側の胸を特に大きく膨らませて呼吸を繰り返し、伸ばした指先まで心地よく広がります！

膝が痛む場合は、椅子に座って行うこともできます。



咲くやこの花館情報

★ 虫を食べる植物展 2023

世界の約100種類の食虫植物が大集合。  
食虫植物の不思議、魅力をアートな世界観を通してお届け！

【日程】 9/24(日)まで



★ 咲くや塾 ボルネオの熱帯雨林と私たちの暮らし

ボルネオの熱帯雨林は、生き物の宝庫！そんな命を育む森が失われつつある？  
オランウータンをはじめ森に暮らす生き物の紹介や、アブラヤシのプランテーションによってどんな問題が起きているかなど、2か月に1回現地に向かう研究調査員から見たボルネオの今と未来を、一緒に考えよう！

【日程】 9/10(日) 14:00 ~ (約90分)  
【参加費】 無料(要入館料)  
【場所】 2階フローラルサロン  
【定員】 30名 ※オンラインストアにて先着順  
【講師】 認定NPO法人ボルネオ保全トラストジャパン  
理事 中西 宜夫氏

★ Sakuya Green Jam2 植物販売会イベント

ネット販売のみのショップや植物愛好家が集まる有名店舗が来店！  
個性の強い植物から珍種、ランや食虫植物など全国各地の有名店が週替わりで登場します！  
この機会をお見逃しなく！

【日程】 9/2(土) ~ 18(月・祝) ※土日祝のみ



イベントの詳細はこちら



【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)  
【問合せ】 06-6912-0055(9:00 ~ 17:30)



鶴見緑地フェスタ 2023 キッズマーケット子ども店長さん募集

子ども店長さんになって、自分だけのお店を作ってみよう！

- 【日程】 11/3(金・祝)～4(土)  
各日 11:00～14:00 ※小雨決行、荒天中止
- 【会場】 附属展示場
- 【対象】 小学生とその保護者
- 【定員】 各日 50 ブース (申し込み多数の場合は抽選)
- 【費用】 1,000円/1日1ブース (約2m×2m)
- 【申込方法】 郵送 (往復はがきのみ)  
※①住所 ②参加者の氏名 ③お子さまの年齢 ④電話番号  
⑤販売する物 ⑥出店希望日を明記し郵送してください
- 【締切】 9/11(月) 必着
- 【問合せ】 鶴見緑地パークセンター  
06-6911-8787(9:00～17:30)



ホームページ

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？  
※お菓子がなくなり次第終了となります。

- 【日程】 9/2(土)～3(日) 10:00～16:00
- 【参加費】 抹茶セット：500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)

9/3(日)はお点前を行います！

- 【時間】 ①11:00～、②12:00～  
③13:00～、④14:00～
- 【参加費】 抹茶セット：800円
- 【定員】 各回8名



クラフトビアホリデイ 2023 in 鶴見緑地

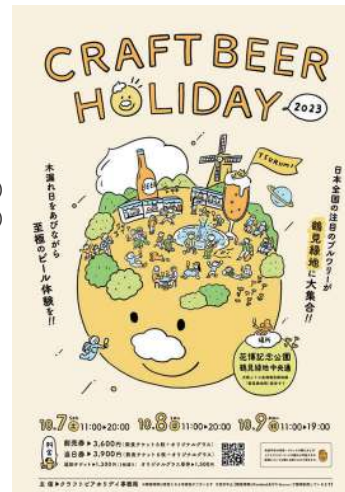
日本全国の注目のブルワリーが鶴見緑地に大集合！  
木漏れ日をあびながら至極のビール体験を！！

- 【日程】 10/7(土)～9(月・祝) ※荒天中止  
11:00～20:00 ※10/9のみ19:00まで
- 【会場】 中央通
- 【料金】 前売券：3,600円 (飲食チケット6枚+オリジナルグラス)  
当日券：3,900円 (飲食チケット6枚+オリジナルグラス)  
追加チケット：1,300円 ※当日のみ  
オリジナルグラス単体：1,500円
- 【問合せ】 クラフトビアホリデイ事務局  
06-4791-3613 (平日 10:00～18:00)



ホームページ

チケットの購入はイベントホームページから。



フリーマーケット

- 【日程】 9/2(土)～3(日)、17(日)～18(月・祝)、10/7(土)
- 【場所】 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。

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】 9/3(日)、9(土)～10(日)、17(日)、24(日)  
9:00～16:30 ※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。



ホームページ



ポケットマルシェ in 鶴見緑地

ハンドメイド製品、雑貨、カフェなど約50店舗が集結！  
都会のオアシスでのんびり楽しもう！

- 【日程】 9/9(土)～10(日)  
9:30～16:00 ※小雨決行、荒天中止
- 【場所】 くすのき通
- 【問合せ】 Poket Marche 実行委員会  
080-5364-2345



ホームページ



馬のふれあいイベント

ポニーや馬たちに癒されてみませんか？  
えさやり体験や写真撮影コーナーもあります。

- 【日程】 9/10(日)、10/1(日) ※雨天中止  
12:00～13:30
- 【参加費】 100円 ※当日受付のみ
- 【場所】 乗馬苑
- 【問合せ】 乗馬苑  
06-6915-0034(9:00～18:00)  
※火曜定休日



乗馬苑の公式LINEを登録で  
馬のおやつが1カップ無料！



LINE

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。

