

飯盛山・野崎観音コース

コース延長 約6.5km

所要時間 約3時間10分

野崎駅 ⇄ 野崎観音 ⇄
大東市立野外活動センター ⇄ 飯盛山山頂
⇄ 四條畷神社 ⇄ 四條畷駅

【森林浴の効用】

緑のフィルター効果

日光浴は、ビタミンD不足を補い骨粗しょう症を予防したり、病気に対する抵抗力がアップなどの効果があることから、中高年や屋内にいることが多い人にとっては大切な健康法なのですが、強い日差しはかえって有害な紫外線を浴びることになり必ずしも良いとは限りません。

その点、森の中では、緑のフィルターにより太陽光線の80%が吸収されるため、真夏でもちょうど良い木洩れ日の中で日光浴を楽しむことができます。



飯盛山
生駒山地の北部に位置する山で、標高は314m。幾度となく古戦場の舞台となっており、様々な歴史に彩られています。眺望がすばらしく、リフレッシュできます。

大東市立野外活動センター
青少年に自然とふれあう機会を与え、野外活動等を通じて心身が健全に育成されるとともに恵まれた自然環境の中で自然と親しむことを目的に建設された施設です。施設の近くには池があり、水辺のある自然豊かな風景の中で癒しを感じることができます。

野崎観音
「のざさまいり」で知られ昔から大阪府民に「のざさの観音さん」と親しまれる寺。境内の見晴らし台からは、大阪平野を望むことができます。また周辺は自然に恵まれたハイキングコースになっており、くつろぎを感じることができます。

【飯盛山・野崎観音コースの特徴】

JR野崎駅・四條畷駅より生駒山地を巡るコースです。市街地を抜けるとすぐに森林の中へと入っていきます。木洩れ日の中、登山道を登ると、大東市立野外活動センター付近の桜池では、周囲の森林を水面に映しこんだ風景を楽しみ、心を和ませることができます。また、飯盛山山頂展望台からは、大阪平野から大阪湾を一望でき、爽快な気分を味わえます。