

癒しの森 運動公園ウォーキング SALKO

日之影のきれいな空気や美しい山々に癒されながら心地よく汗を流せるコースです。

コース情報

難易度 ★☆☆☆☆ 総距離 3.0km
所要時間 60分 消費カロリー 130kcal

Point

アスファルト舗装の道を進み、途中グラウンドに入ってトラックの外周を歩き、公園をぐるっと一周して戻ってくる高低差30mのコースです。坂道では息が上がりますが、信号がなく車通りも少ないため、無理なく自分のペースを守りながらのんびり歩くことができます。

※所要時間や消費カロリーは目安の数値です。個々の体格等によって異なります。

「森林セラピー」で心も体もスッキリ

2006年に全国で初めて「森林セラピー基地」に認定された日之影。森のもつ癒し効果を五感で感じながら歩くことで、体はもちろん心の健康増進にもつながります。



※自分の出したゴミは必ず持ち帰りましょう。

ふれあいイベント広場

P

スタート・ゴール



右手に日之影の山々を望みつつ、長い坂道を下ってゆく。

絶景!



森林がもつヒーリング効果は抜群! 疲れた心がほぐれていく。



秋には所々が色付いてまた違った表情!



芝生広場には子どもたちに人気の遊具も。ここで思い切り遊んで、隣の多目的広場でピクニックを楽しんで帰るのも◎



往路はこの看板が示す「平底団地」方面へ。



P

お弁当スポット!

多目的広場

遊具のあるエリア



広々としたグラウンドの芝生を歩く。見晴らしがよく、景観が見事!

あずまやもあり、お弁当スポットとしてもおすすめ



緑の中を散歩できる「森林公園」入り口。少しコースから外れて森の中を散歩しても。

D



あずまや

四季折々に出合える生き物たち

季節の移り変わりと共に姿を現すオニヤンマやアゲハチョウなどの昆虫、ヒヨドリやウグイスなどの小動物との出会いが楽しめるのもこのコースの魅力。家族で生き物たちを観察しながら歩くのもいいですよ。



最寄りの
ペジ活応援店



日之影温泉駅

具だくさんのちゃんぽんが看板メニュー! 定食はサラダ・みそ汁付きで、ご飯、みそ汁はおかわり自由です。

☎0982-87-2690
☎日之影町大字七折3235-5
🕒11:00~14:30、16:00~19:30
※温泉や売店の営業時間はWebサイトにてご確認ください。