

モリコロパーク ウォーキング コース

5

Kmコース

1時間40分

※距離表示北スタート地点より右回り

?	♿	♿	♿
案内所	お手洗い	障害者用設備	階段



誰でも楽しめるウォーキング

ウォーキングの効用

- ・簡単にできる有酸素運動。
- ・血行がよくなる。
- ・生活習慣の予防・改善効果
- ・体脂肪を減らす。
- ・ストレスを解消する。
- ・周りの景色・自然を感じ脳を活性化する。
- ・疲れにくい体をつくる。
- ・リラックス効果がある。

歩くときの注意

- ・体調の悪い時は強行しない。
- ・ウォーキング前後はストレッチ体操を。
- ・歩きやすい服装、両手はなるべくフリーに。
- ・のどが渴いたら水分補給を。



① 5月 ポピー
10月 コスモス

④ 通年
四季の草花

② 4月上旬
コバノミツバツツジ

⑤ 4月 ハナモモ

③ 11月 紅葉

⑥ 桜