



観光コース

1周……約2km
歩数……約2,200歩
消費カロリー
約70kcal



中国牡丹園

グリーンステラ

第二溶岩トンネル



保健福祉総合センター前を出発し、第2溶岩トンネルを見学し、大塚山を目指します。少し急な坂道ですが、短い距離です。大塚山から、八束町の全景を見下ろすと、茶用人参畑が点在しています。そして、大塚山にある展示温室グリーンステラを見学し、一路中国牡丹園を目指します。4～5月にかけて、中国の牡丹が咲き競います。後は、ゆっくり大塚山の自然を眺め、また秋は、紅葉を眺めながら、センター到着です。

ウォーキングアドバイス

ウォーキングの疲れは残さない

足の裏、甲、ふくらはぎなどを心臓に向かってもみほぐすようにマッサージしましょう。入浴時には、ぬるめの湯(40度以下)にゆっくりとつかると、筋肉の緊張がほぐれます。湯船の中でのストレッチやマッサージも効果的です。睡眠を規則正しくとることも大切です。



スタート

由志園

小学校

中学校

役場

大塚山

花卉センター

1.0km地点

0.5km地点

1.5km地点