

城南地区

# 蓮池公園 コース

距離 約 0.5km

中府町と山北町の境にあり、市民の憩いの場である蓮池公園を一周できるコースです。周辺は運動公園となっており、駐車場、コースも整備されています。



蓮池公園の周囲で道幅は広く、土の道が整備され歩きやすくなっています。



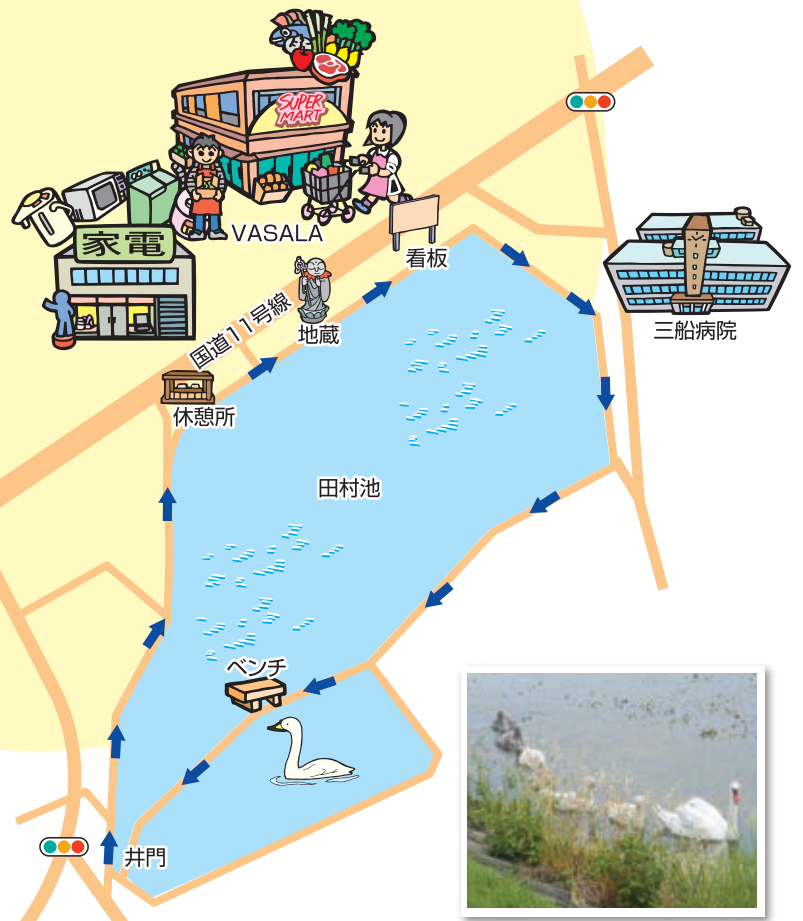
城南地区

# 田村池 コース

距離 約 1.6km

渡り鳥をながめながらのんびりした気持ちで歩けるコースです。

駐車場・トイレなし



公園の中には遊具があります。土手には柵がありませんので、小さなお子さんと一緒にウォーキングされる際はご注意ください。



## 一口コメント

### ウォーキングをされるといいことがいっぱい②

#### 骨の老化を防止する

筋肉と骨の連携を強化し、また日光を浴びることによってカルシウムの吸収を促進します。

#### 体力向上させる

筋肉や体力がアップします。

