

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と蓮池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。



蓮池公園の周りで道幅は広く、土の道が整備され歩きやすくなっています。



スタート  
ゴール

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

## ウォーキングをするといいことがいっぱい③

美肌効果

新陳代謝が活発になり、皮膚が活性化します。

ダイエット効果

酸素を取りとり込むことによって体脂肪を燃焼させます。

ストレス解消

爽快感や目的意識がストレスを発散させます。

