

飯野地区  
**飯野登山口**  
コース①

距離 約4.4km

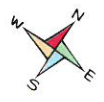
飯野地区  
**川津登山口**  
コース②

距離 約5.4km

飯野地区  
**飯山登山口**  
コース③

距離 約4.2km

飯野山は、標高 421.9m。「讃岐富士」と呼ばれ、丸亀市のシンボルとして多くの方に親しまれています。登山道に入ると、木々の間に標識や看板、ところどころに休憩所のベンチもあり、自然を楽しみながらマイペースで登ることができます。



頂上は気持ちがよくて、疲れが吹き飛びます。



“おじよもの足跡”  
「おじよも」とはこの地方に伝わる伝説の巨人の事です。



平成17年に「新日本百名山」に選定され、頂上に記念碑が建てられています。



一口コメント **森林浴の効果**

森林浴の効果とは、①ストレスホルモンが低くなる、②リラックスした時に高まる副交感神経が亢進する、③血圧の低下もみられることがある、といったものです。森林の中をウォーキングされる際は、「五感」を使ったウォーキングを意識して、効果的に森林パワーを感じてみることもおすすめです！

