

土器地区

青ノ山①②③  
コース

①青ノ山墓地公園から

距離 約4.6km

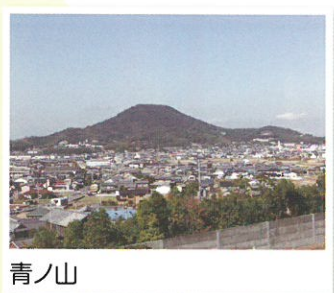
②田潮八幡から

距離 約4km

③青ノ山トンネル脇から

距離 約4.4km

讃岐平野を流れる土器川の東側に、春は桜の名所として知られる青ノ山。標高は、224mと飯野山の422mを逆から読んだ数字で覚えやすいです。山道の勾配はゆるやかで、山頂まで車道が整備されています。山道に足を踏み入ると、緑の木々がアーチを作り、草花や土が香り、野鳥がさえずり、森林浴が楽しめるコースです。



山頂には古墳や芝生広場、滑り台等の遊具、瀬戸内海を一望できる展望台があります。山頂にたどり着くと達成感と喜びを実感できます。



一口コメント うつ病予防に効果的なウォーキング

ウォーキングは、気分的なリフレッシュ効果はもちろん、抗うつ作用をもつ神経伝達物質の分泌を促す効果もあり、緊張や不安、落ち込み、怒りといった心的マイナス要因の軽減に役立ちます。

