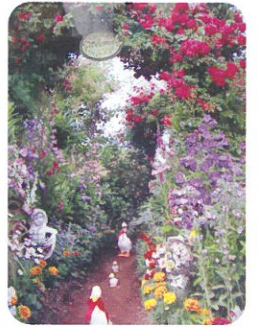


栗熊地区

# 栗熊花園コース

距離 約 7km

県道278号沿い以外はアップダウンが少なく歩きやすいです。立ち寄りガーデンスポットでは、春夏はもちろん、秋冬でも美しい花、植木、多肉植物等が拝見できるお宅がありました。桜好きやガーデニング好きな人は、カメラを持ってLet'sウォーキング!



コミュニティバス  
綾歌市民総合センター  
停留所



## ① 福成寺



福成寺の寒桜は、約30年前にご住職のお母様が植えられ、現在では、2月中旬～3月中旬頃に沢山の花を咲かせ、訪れた人を楽しませています。寒桜は讃岐寒桜(早咲き)と椿寒桜(遅咲き)の2種類あります。満開の時期には、桜やめじろを写真に撮りに訪れる人も多いそうです。



綾歌森林公園  
多目的研修棟

## 栗熊地区 レオマ前 コース

距離 約 10km

上りは緩やかな傾斜が続き足を鍛える場合にお勧め。道中の至る所で、季節の植物を見たり、触れて楽しめます。中高年にとっては自然と触れ合って楽しんだ昔を思い出し、若者にとっては珍しい植物を発見でき、世代を問わず楽しめます。



## 一口コメント ウォーキングダイエット効果

ウォーキングは有酸素運動です。しっかり運動を取り入れながら行うことで健康的に痩せることができます。

体重50kgで	30分ウォーキング	80kcal
体重60kgで	30分ウォーキング	95kcal

