

こゆるぎの丘健康はいくコース



歩いて、未病を治そう！ 中井町 No.27
神奈川県・関西地域ウォーキング

別名「健康づくりコース」。高い空と広がる景色に心がはずむ里山ハイク



アクセス

- S スタート** 神奈川中央交通バス〇「比奈窪」
小田急小田原線「秦野駅」から約20分
JR東海道線「二宮駅」から約25分
- G ゴール** 神奈川中央交通バス〇「比奈窪」
小田急小田原線「秦野駅」まで約20分
JR東海道線「二宮駅」まで約25分

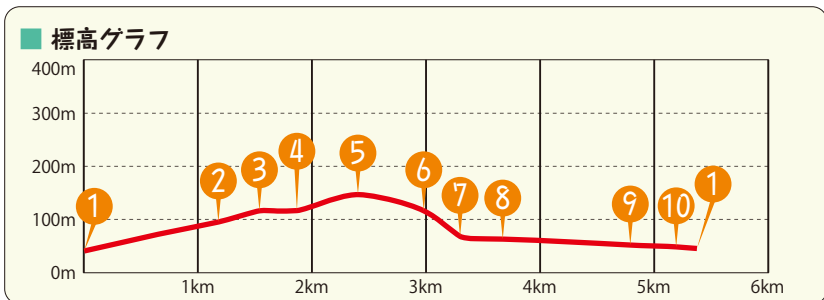
※バスの本数が少ないので事前にご確認ください。
※コース詳細は中井町ホームページをご参照ください。
<http://www.town.nakai.kanagawa.jp/>

歩行距離	歩行時間	消費カロリー
5.4km	1時間24分	269kcal
高低差	歩数	
103.8m	7,020歩	



コースの魅力

- 【花木】** 桜 (3月下旬~4月初旬)、あじさい (6月)、彼岸花 (9月)
- 【景観】** 富士山 (4月と9月の日没時にダイヤモンド富士) **【★選】** 中井中央公園 (関東の富士見百景)



コースの概要

比奈窪バス停を起点とした周遊コースです。「海の風」「萬緑の丘」「見晴らしの丘」からの眺望を楽しみながら、里山風景を歩きます。コースの途中には「健康づくりコース」として消費カロリーやウォーキングのアドバイスを記した看板があります。気持ちのいい風に吹かれながら、設置された健康遊具を使ってストレッチをするのも最高。心も体もスッキリできるコースです。

飽きずに歩ける楽しい「しかけ」が盛りだくさん！

このコースは、別名「健康づくりコース」。コース上には、所々にウォーキングのアドバイスなどが分かりやすく書かれた案内板が登場します。ストレッチや筋力トレーニングを行える健康遊具まで設置されています。足柄平野や相模湾を見下ろすゆるやかな丘をそよ風と歩けば、心も体も伸びやかに！

さらに、豊かな里山風景を眺めながら四季の俳句を楽しめるように様々な俳人・歌人の句碑が建てられています。「俳句・短歌立ち寄り処」にはポストがあり、自分が詠んだ句が投函できるようになっています。

楽しいスポットがいっぱいのコースを軽やかに歩いて健康アップ！



※歩行距離、高低差、標高グラフは、国土地理院の地図データを参照。歩行時間、消費カロリー、歩数は、「成人男性：身長170cm、体重68kg」をモデルに計算。(元となる標高データの精度や計算方法による誤差が含まれています)。 ※各数値は、あくまで目安であり、年齢や体格、歩くスピードなどにより大きく変わることがあります。 ※掲載情報は、平成27年2月現在のものです。



中井のへソ・中井中央公園

中井町の中心の高台に位置し、「関東の富士見百景」に選定されるほどの展望が自慢の総合公園。展望広場からは、富士山や箱根、丹沢の山々のパノラマが広がります。

【電】0465-81-3894(管理事務所)
【営】9:00~17:00 【入】施設利用料有料 【休】月ほか
【HP】<http://www.kanagawaparks.com/nakaichuo/>



美・緑なかいフェスティバル

中井中央公園では、毎年10月中旬に中井町最大のイベントが開催されます。文化や芸能、産業、福祉活動など、中井町の様々な魅力を発信します。模擬店、フリーマーケット、ゲーム、ダンスなどのほか、エア遊具も。子どもから大人まで一日楽しめる町民手作りのお祭りです。



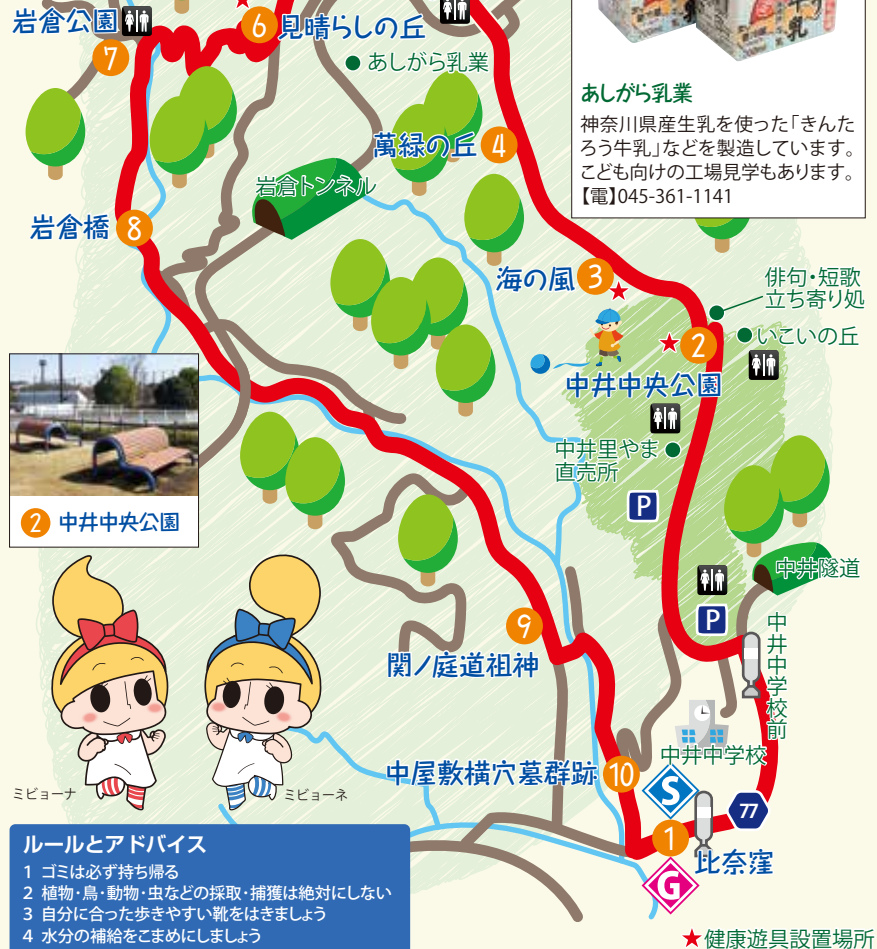
ウォーキングMAP



6 見晴らしの丘



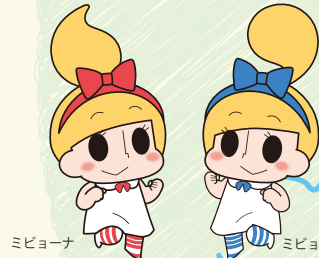
コースでは様々な俳人・歌人の句碑に出会えます。「俳句・短歌立ち寄り処」のポストで一句投函してみよう。



あしがら乳業
神奈川県産生乳を使った「きんたろう牛乳」などを製造しています。こども向けの工場見学もあります。
【電】045-361-1141



2 中井中央公園



ミビョーナ ミビョーネ

- ルールとアドバイス**
- 1 ゴミは必ず持ち帰る
 - 2 植物・鳥・動物・虫などの採取・捕獲は絶対にしない
 - 3 自分に合った歩きやすい靴をはきましょう
 - 4 水分の補給をこまめにしましょう

★健康遊具設置場所

農の恵みを感じよう

目の前に広がる畑の風景。温暖な気候で、一年中野菜や果物が収穫されています。四季折々の野菜や果物が買える無人販売所もあります。



中井里やま直売所

地元の生産者がとれたて野菜を直接販売。いつも旬な野菜が並んでいます。

【電】0465-81-9501 【営】9:30~15:00
【休】月~金
【HP】<http://ja-kanasei.or.jp/tenpo/chokubai.html>

