

# 中井町健康づくりコース



1 中井中央公園

健康チエックと準備体操をしたら、さあ！スタート



2 海の風

富士山、丹沢山地、相模湾などを望む休憩＆絶景ポイント



4 境の台

分岐ポイント



5 見晴らしの丘

休憩ポイント



5 見晴らしの丘～6

木立ちの中を歩く坂道区間です。ソイベースで歩きましょう。



7 岩倉公園

タオルを使って体カチエック！森林の香りでリラックヌ。



12 比奈窪横穴古墳群

遺跡発見ポイント



14 境コミュニティセンター

**こゆるぎの丘コース**  
距離 4,945m 所要時間 約70分

①中井中央公園から②～⑬と順番に歩きます。  
消費エネルギー(目安) 女性198kcal 男性243kcal

**さとやまコース**  
距離 5,945m 所要時間 約90分

⑭境コミュニティセンターから④～⑬と順番に歩きます。  
消費エネルギー(目安) 女性239kcal 男性293kcal