

# 季節を楽しむ ウォーキングマップ vol.4 昆陽南公園～笹原公園コース

## 昆陽南公園北・事務所前

1250歩 昆陽南公園の北側の事務所前からスタート。松崎中学校の横を南下。舗装された道なのですが、車も少なく、歩きやすい道。ウォーキング中と思われる人の姿もちらほら。住宅街を横切り、山陽新幹線の高架下へ。その日の気分で、いろんな道を選んでみて。

## 山陽新幹線高架下

1250歩 高架の下は日陰が多いので、陽射しのきつい季節はこの下のルートを含めて選択するとベター。

## 笹原公園 ～ 一周

1000歩 一周 800m。街灯があるので、夜に2周、3周と歩かれる人もいたりとか。手入れは主に近所のボランティアさんがされています。

## 笹原公園出口

1250歩 公園西側に流れる水路には、大きな真鯉や鰻がたくさん泳いでいます。

## 新幹線高架下

1250歩 ここからもう少し。また、住宅街を抜けていきます。

## 昆陽南公園 = ゴール☆

ちょうどよいグラウンドやベンチがあるので、ストレッチでクールダウンを。疲れた筋肉をほぐしておきましょう。

\* 歩数には個人差があります

※ コース往復 (約6000歩)  
= 厚切りカステラ 1切れ (200Kcal)



昆陽南公園



水路の鯉 (見えにくいですが...)



笹原公園 遊具



笹原公園 花壇

W.C.=トイレ  
🚲 = 駐輪場