

季節を楽しむ ウォーキングマップ vol.4 昆陽南公園～笠原公園コース

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長めに選択するとベター。

笠原公園 ～ 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るとか。手入れは主に近所のボランティアさんがされています。



昆陽南公園



水路の鯉（見えにくいですが…）

笠原公園出口

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

新幹線高架下

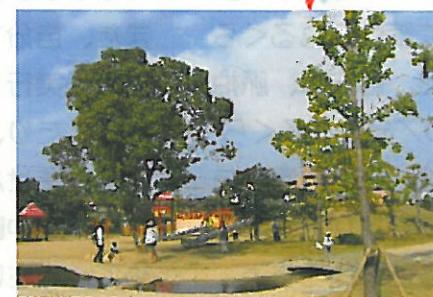
1250 歩 ここからもう少し。また、住宅街を抜けていきます。

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)



笠原公園 遊具



WC = トイレ
自転車 = 駐輪場



笠原公園 花壇