

坂道登ったら絶景コース

大井・片名コース

1周 5km (約1時間35分)

ウォーキングコース



海上の双子岩の上に建つ「上陸大師」像は、名前の通り弘法大師がこの地に上陸した際の姿を表しています。



毎年2月～3月にかけて見頃を迎える聖崎公園の河津桜。公園内には60本近くの河津桜が植えられています。



安全に楽しく行うために

- 持病のある方は、かかりつけ医や運動指導の専門家に相談してから始めてください。
- ウォーキング中やウォーキング後に強い痛みがある時は、中断してください。
- ウォーキング前に血圧や体調をチェックし、体調がすぐれない場合は、中止してください。
- その日の体調に合わせて、運動量や強度を調節してください。
- ウォーキング前・中・後に適度に水分をとってください。
- 服装は気候にあわせ、靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズなどが適しています。