佐護地区ウォーキングコース図

アケボノスミレ（4月、千俵蒔山）

ハクウンキスゲ（7月、井口

ヒガンバナ（9月）

ノアザミ（5月）

スミレ（千俵蒔山）

アジサイ（6月）

ヒオウギ（7月、井口浜）

ヤブ カンゾウ（7月、佐護椋梨）

ウバユリ（8月、椋梨）

アヤメ（6月、湊）

キツネノカミソリ（9月）

キジムシロ（4月、千俵蒔山）

サクラ（4月、椋梨）

サクラ（4月、椋梨）(2)

ナンザンスミレ（4月、井口浜）

ナンザンスミレ（3月、千俵蒔山）

ヒガンバナ（9月）

ヒガンバナ（9月）

ヒトツバタゴ（5月、井口）

ヒゴタイ（7月、井口浜）

ヒトツバタゴ（5月、井口）(2)

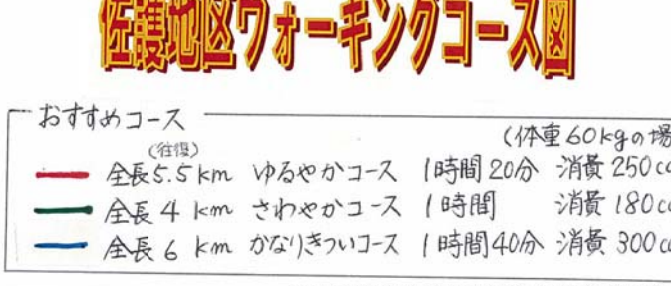
ヒトリシズカ（4月）

オカトラノオ（6月）

マナヅル（2月、椋梨）

サクラ（4月、椋梨）

ケアシノスリとゴバノミツバツツジ（4月、深山）


おすすめコース　（体重60kgの場合）

全長5.5km（往復）	ゆるやかコース	1時間20分	消費250cal
全長4km	さわやかコース	1時間	消費180cal
全長6km	かなりきついコース	1時間40分	消費300cal

＊問い合わせ先：北福祉保健センター（☎0920-84-2313）

（製作）健康つしま21計画委員 土ブロック ～上県編～