

若松区

# 緑の森で森林浴

5 km [ 所要時間 約 90 分 ]

約 7,140 歩  
消費カロリー(目安) 306 kcal

- おにぎりだと1.9個分
- トーストだと1.8枚分
- リンゴジュースだと4.0杯分

**このコースのおすすめ** CHECK POINT

菖蒲谷には、若松区(若松市)の水瓶といわれる菖蒲谷貯水池があります。また、高塔山城主「大庭隠岐の守」の屋敷跡があり、自然の中をゆっくりと散策するコースです。

**ウォーキングルート** WALKING ROUTE

<b>スタート</b>	<b>4 菖蒲谷キャンプ場</b>
<b>1 赤崎市民センター</b>	▼
<b>2 ひびきコスモス公園</b>	<b>5 小石観音寺</b>
▼	▼
<b>3 仙凡荘梅園</b>	<b>ゴール</b>
▼	赤崎市民センター

**ウォーキングの際の注意点など**

- こまめに水分補給を行きましょう。
- 少しでも体調が悪く感じたときは、無理をしないようにしましょう。

