

八幡西区

健脚・心臓やぶりの坂コース

5 km [所要時間 約90分]

約7,140歩
消費カロリー(目安) 306kcal

- 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杯分

このコースのおすすめ CHECK POINT

浄雅寺より帆柱新四国六十一番礼所までの心臓やぶりの坂を登りきると、夏でも涼しい竹の林が続き、心休まるスポットとなっています。
なんじゃもんじゃ通りでは5月頃白い花が咲き、上津役公園では、春は桜、秋は銀杏がきれいに色づきます。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	5 浄雅寺
1 大原市民センター	6 帆柱新四国六十一番礼所
2 蛭子神社	7 足水観音堂
3 ケヤキの樹	8 城の腰
4 円応寺	ゴール
	大原市民センター

ウォーキングの際の注意点など

- 浄雅寺から帆柱新四国六十一番礼所までの間、心臓やぶりの坂があります。その先は竹林が続き、涼しくて気持ちがいいのですが、人通りが少ないので集団で歩かれることをおすすめします。
- 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時は、無理をしないようにしましょう。

