

# 市民が紹介する

## 赤水公園・山登りコース (琴海地区)

距離:5.0km 所要時間:約 60 分

(分速 80m 普通歩行で計算)

消費カロリー:144kcal

(男性 1 名、女性 3 名の平均値)

### ①休憩ポイント



中間地点の神上橋でひんやり美味しい山の水でいっぱい！途中、沢ガニも歓迎！

### ②景観ポイント



四季折々の湖面に映る木々の様子、小鳥のさえずりを耳に、堤のまわりをウォーキング

### ③景観ポイント



桧林を抜け、一気に登ると眼下に形上湾、大村湾、まるで箱庭の様に美しい。



## 明日の健康は今日の1歩から



スタート位置  
が下記に変更

ゴール  
琴海赤水公園

スタート  
琴海文化センター

自分のペースで歩けばそれほどきつくなく格好の森林浴になります。  
ゴールの赤水公園の景観の良さはいうまでもなく、広い芝生と堤周りの散策など、ご家族で満喫できます。

### 【アクセス】

長崎駅より長崎バス「大串、長浦、亀浦、火引きの浦」行きに乗車し(乗車時間:約 60 分)「琴海ふれあいセンター前」バス停下車。