

市民が紹介する かきどまり運動公園コース

距離:3.0km 所要時間:約 50 分
(分速 80m 普通歩行で計算)
消費カロリー:150kcal
(男性 2 名、女性 6 名の平均値)

明日の健康は今日の1歩から

- 整備されているコースなので安心して歩け、自然豊かな場所であるため四季を感じることができます。
- 伊王島が見えて展望が良く、運動公園全体も高台から見渡せます。
- 駐車場（無料）もあるので、車でのアクセスが便利です。
- 芝生やベンチもあり、運動後にお弁当を食べるのにもよい場所です。

① 伊王島



② 展望・休憩ポイント



秋は特に紅葉やラベンダーが見頃です。他にも様々な植物があります。(11月撮影)



スタート・ゴール
管理事務所前

<アクセス>
●バスでお越しの方
長崎駅前バス停より長崎バス3番系統(相川、大見崎)に乗り、長崎市運動公園バス停下車、スタート地点(管理事務所前)まで徒歩2分。
●車でお越しの方
国道206号線茂里町交差点から城山台方向へ車で20分。

③健康遊具



ストレッチや筋肉トレーニング等身体を動かすことができる健康遊具が3台設置してあります。

【コース情報提供者】
山口富士美、脇山輝美、城谷優子、須藤敏弘、中尾恵里子、西田康美、尾上豊八、船木千代子
【検証日】平成27年11月11日

— 長崎市健康づくり課 (電話) 829-1154 —