

三ツ沢公園コース

～運動強度を確認しながら歩き、健康遊具にも挑戦しよう～

〔行程〕

①峰岡公園 スタート

②階段（手すりあり）

③急な坂
（坂上より富士山が見えます）

④住宅地

銀杏並木を抜けます

⑤三ツ沢公園

銅像前広場より
トリムコースへ出発

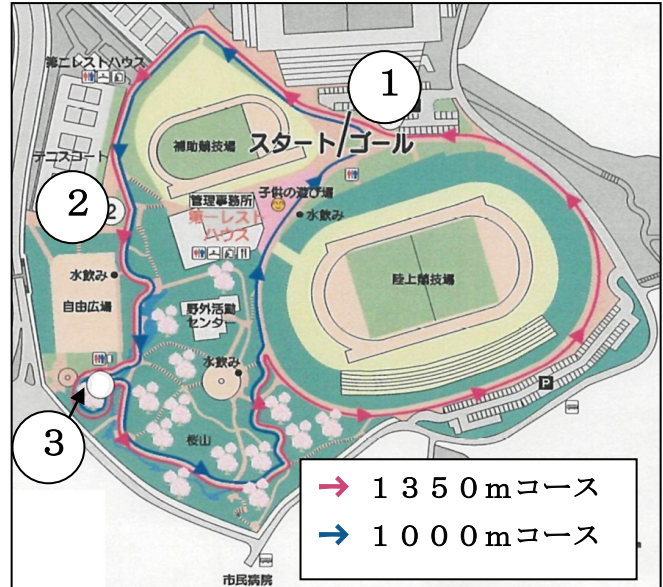
⑥再び銅像前広場へ

- ・野球場横プロムナードにはバラ園があります（種類豊富です）
- ・平沼記念体育館の展望台は隠れた絶景ポイントです

⑦馬術練習場

⑧戦没者慰霊塔
ゴール

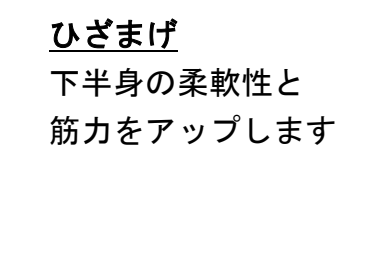
三ツ沢公園トリムコース部分の見取り図
（環境創造局ホームページより引用）



コースの途中に健康遊具が多数あります
一部をご紹介します（下図参照）



① 階段のぼりおり
姿勢を正しくして、のぼりおりし、平衡感覚を維持します



② ひざまげ
下半身の柔軟性と筋力をアップします



③ 立位体前屈
段を利用して徐々に筋肉を伸ばしていきます
ディップス
ポールを握り、両脚を水平にあげ、腹筋を鍛えます

（参考）さらに公園を北側に抜けると「豊頭寺市民の森」や「三ツ沢せせらぎ緑道」に続くので、そちらもあわせて三ツ沢上町方面へのコースを組むこともできます

