

No.3

コース名：滝沢総合公園コース〔滝沢市〕

地域のお宝：滝沢総合公園

滝沢市総合公園は、緑豊かな自然あふれる公園で、スポーツや憩いの場として親しまれています。季節ごとに多様な花が見られ、中でもバラ園には約 80 種、1600 本のバラが咲き誇ります。また、夏にはロックガーデンにてウォーターカーテンが設けられ、水遊びを楽しむ親子で賑わいます。各種運動施設のほか、芝生広場や日本庭園等の修景施設も一体となって整備されていますので、景色を楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。

■コースとお宝紹介者：滝沢市運動普及推進員（滝沢市）

♡健康づくりぺっこ情報：遊ぶもよし、花を眺めるもよし！楽しさ満載の公園ウォーク。友達を誘ってレッツゴー。

■コースの距離：2.0km ■歩行数：2,857歩 ■所要時間：30分

■消費エネルギー：男性 95kcal 女性 79kcal

