

No.5

コース名：季と歴史 城山さんぽコース〔紫波町〕

### 地域のお宝：城山

城山は県有数の桜の名所であり、移ろいゆく桜の美しさや紫波町を眼下に望む景色を楽しめます。また、諸説ありますが、その歴史は鎌倉時代や室町時代にまでさかのぼるといわれています。

「季節」折々の景色を楽しみ、遙かな「歴史」に思いをはせながら、里山ウォーキングしてみましょう。

帰りは旧紫波郡役所庁舎隣の温浴施設「ひづめゆ」で、リフレッシュしてください。

※野生動物の出没状況により臨時閉園している場合があります。

■コースとお宝紹介者：紫波町 生活部 健康福祉課 健康係（紫波町）

♡健康づくりペっこ情報：里山のアップダウンを体感した後は、サウナで心と体のリフレッシュ！

■コースの距離：4.0km ■歩行数：5,714歩 ■所要時間：60分

■消費エネルギー：男性 189kcal 女性 158kcal

