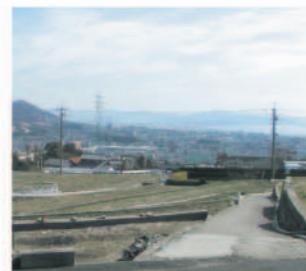


を見ることができます!



瀬戸内海
自然満喫ゆったり
コース

[通年]
田んぼ、市街地、瀬戸の島々
が一望出来る癒しのポイントです。



竹森の細道
三宅・坪井
コース

風にサワサワとそよぐ音を
聞きながらウォーキング。
年間を通して楽しめます。



イルミネーション [冬頃]

観音台にも、奇麗で可愛いイルミネーション
をされる家が増えました。



坪井公園
コース

からの日の出
[通年]

思わず手を合わせたくなる
朝一番に元気をもらいう
ポイントです。



やぶ椿
坪井公園
コース

まだ花の少ない早春に、い
ち早く赤いかわいらしい花
をみつけました。多量の密
を分泌するので、メジロな
どの鳥や虫が来ます。



冬しらす
自然満喫ゆったり
コース

「寒咲きカレンジュウ」と
いって真冬の寒い時でもオ
レンジの鮮かな色を呈し、
元気に咲いてくれます。



ウォーキングで健康づくり

ウォーキングの姿勢



ウォーキングの全身効果

ウォーキングは、他の運動と比べると、けがの心配や心臓への負担が少なく、誰でも手軽にできる運動です。また、ウォーキングには、次のような効果が期待できます。

- 肥満を防ぎます
- ストレスを解消します
- 脳を活性化させます
- 心肺機能が向上します
- 足腰を強化します
- 糖尿病を防ぎます
- 血液の流れが良くなります
- 骨粗しょう症を防ぎます

ウォーキングのポイント

- 自分のペースで歩こう
- 1日一万歩を目標に歩こう

佐伯区ふるさと文庫



【企画・編集】
観音台ウォーキングマップクラブ

【発行】
平成18年3月
広島市佐伯区役所・観音台公民館

観音台では、こんな風景



桜
[4月頃]

地域にとって味わいのある
桜です。満開の時、とても
見事な花を咲かせます。



水仙
[2月頃]

もうすぐ春の知らせを感じ
させる、力強い花群です。
坂の上でホッと一休み！



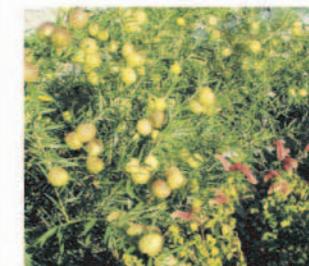
アメリカカツウ
[11月頃]

街と観音台の境と思える坂道です。
やっと家にたどり着いたとホッとする
場でもあります。



エンゼルストラップ [11月頃]

やさしい花が迎えてくれます。
さあもう少し、頑張って歩こう。



風船唐錦
自然満喫
ゆったりコース

夏に白い花が咲き、秋に風船
のようにふくらんだ実をつけ
ます。表面に毛がはえて熟
した実が割れると綿状の毛
のついた種子が出てきます。



イチヨウ
まずは歩いて
みようコース

秋に歩くと黄色いジュウタン
が敷きつめられたようです。
雨上がりの時はすべらない
様に気を付けてください。