

を見ることが出来ます!



**瀬戸内海の眺望**

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

【通年】  
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、綺麗で可愛いイルミネーションをされる家が増えてきました。



坪井公園コース

**坪井公園からの日の出**

【通年】

思わず手を合わせたくなる朝一番に元気をもらうポイントです。



**やぶ橘**

【2月頃】

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見つけました。多量の蜜を分泌するので、メジロなどの鳥や虫が来ます。



**冬しらす**

【1月頃】

自然満喫ゆったりコース

「寒咲きカレンジユウ」といって真冬の寒い時でもオレンジの鮮やかな色を呈し、元気に咲いてくれます。



**観音台  
ウォーキング  
ルートマップ**

**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】

自然満喫ゆったりコース

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】

東観音台外周コース

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!



**アメリカツウ**

【11月頃】

東観音台外周コース

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。



**エンジェルストラベット**

【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。

倉庫コース



**風船唐線**

【10月頃】

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**

【10月頃】

まずは歩いてみようコース

秋に歩くとき黄色いジユウタンが敷き詰められたようです。雨上がりの時はすべらない様に気を付けてください。