

佐布里 おすすめ スポット

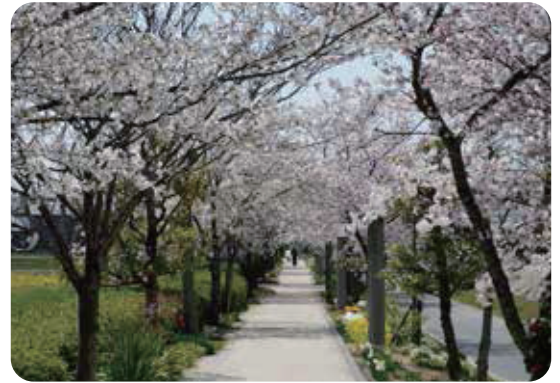
1 梅の館

平成13年にオープンした体験型施設です。自然や景観を活かした余暇活動や体験の場を提供し「緑化」や「梅」に関する情報を紹介しています。「梅の館」は、佐布里緑と花のふれあい公園の中心施設として、ホール、情報展示室、レストラン、梅料理や押し花・染色などの体験工房があり、1日中楽しむことができます。



2 佐布里池

昭和36年に通水開始した愛知用水の第2期工事の一環として、工業用水を供給するために造られた人工池で、周囲を緑に囲まれた高台に位置します。また県内一の梅の名所でもあり、佐布里梅や白加賀など25品種もの梅の木があります。満開の時期には辺り一帯がやさしい色合いの花で彩られます。佐布里梅とは、明治初期に鱈部亀蔵さんが桃の木に梅の木を接ぎ木して作りだした品種です。



3 佐布里パークロード

清水が丘1丁目の「もやいこ広場」から佐布里池へと続く約3kmの遊歩道。道の両側にはたくさんのお花や草花が植えられ、見渡せば、豊かな田園や山並み風景を楽しむことができ、ウォーキングやサイクリングをするのに最適です。

ウォーキングは効果的に 脂肪を減らす手軽な運動です!

安全にウォーキングを行うために

- 準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- 歩きやすい靴、服装で歩きましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 高血圧や腰痛などのある人は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- 体調がすぐれない時は、無理せず中止しましょう

目線を10~20m
前方に向ける

肩の力を抜く

胸を張って
背筋を伸ばす

腕振り
は、前より
『後ろに引く』

お腹に力
を入れる

つま先で
しっかり
蹴り出す

膝は伸ばす

かかとから
着地

歩幅は大きく

