



HOKUSEI CHUO PARK

北勢中央公園 おすすめスポット

北勢中央公園内には、約78品種の多彩なサクラが植樹されており、園内各所で様々な桜をお楽しみいただけます。

また、各所ウォーキングコースがあり、ご自分の好きなコースや運動量に合わせてコースをお選びいただき、運動不足解消や健康のためにご利用いただけます。

園内のおすすめスポットをぜひお楽しみください！



園内のサクラスポットをご紹介します！



10月ごろから咲き始めるコブクザクラをはじめ、代表的なソメイヨシノ、シダレザクラ、ヤマザクラなど園内各所で楽しめます。黄色いサクラなども見れるのでちょっとお花見にでかけてみてはいかがでしょうか？

ウォーキングスポットをご紹介します！



公園の起伏に富んだコースでは足の大きな筋肉を使うため、筋肉を引き締めるとともに脚力アップが期待できます。さらに、鈴鹿山脈を背景に水と緑に囲まれた景色でリラックス効果も！無理せず、自分のペースでウォーキングを楽しみましょう！



サクラスポット P2ページへ



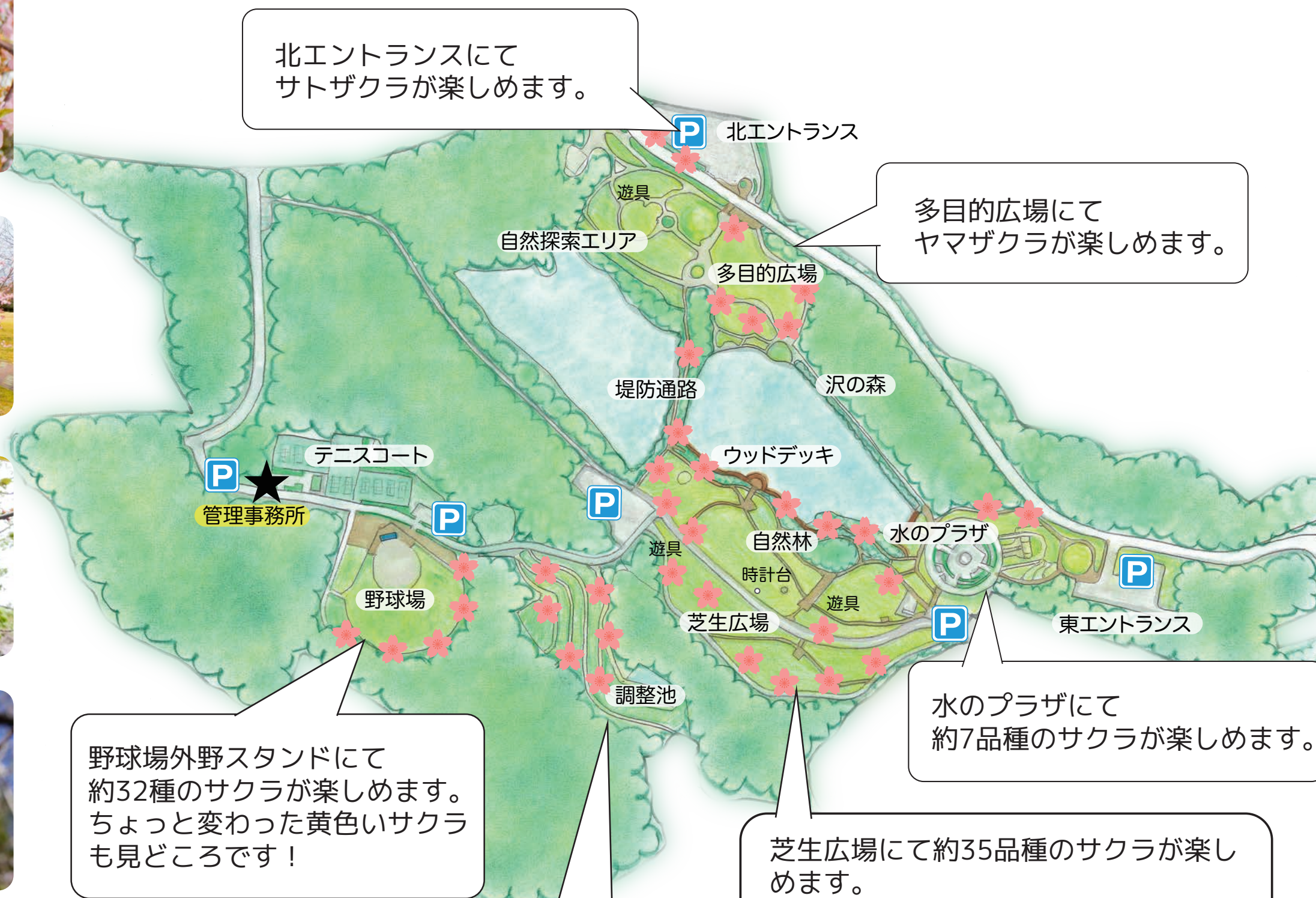
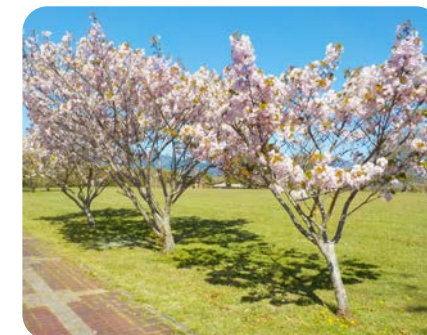
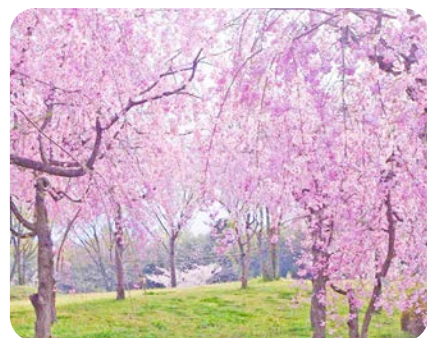
ウォーキングスポット P3ページへ



HOKUSEI CHUO PARK

北勢中央公園 さくらスポット

北勢中央公園内には、約78品種の多彩なサクラが植樹されており、園内各所で様々な桜をお楽しみいただけます。各所のおすすめスポットをお楽しみください！



北エントランスにて
サトザクラが楽しめます。

多目的広場にて
ヤマザクラが楽しめます。

水のパラザにて
約7品種のサクラが楽しめます。

芝生広場にて約35品種のサクラが楽し
めます。
延長約50mのサクラ並木を始め
ウッドデッキ周りではシダレサクラが
楽しめます。

彦左川沿いにて
ヤマザクラをはじめ4品種の
サクラが楽しめます。

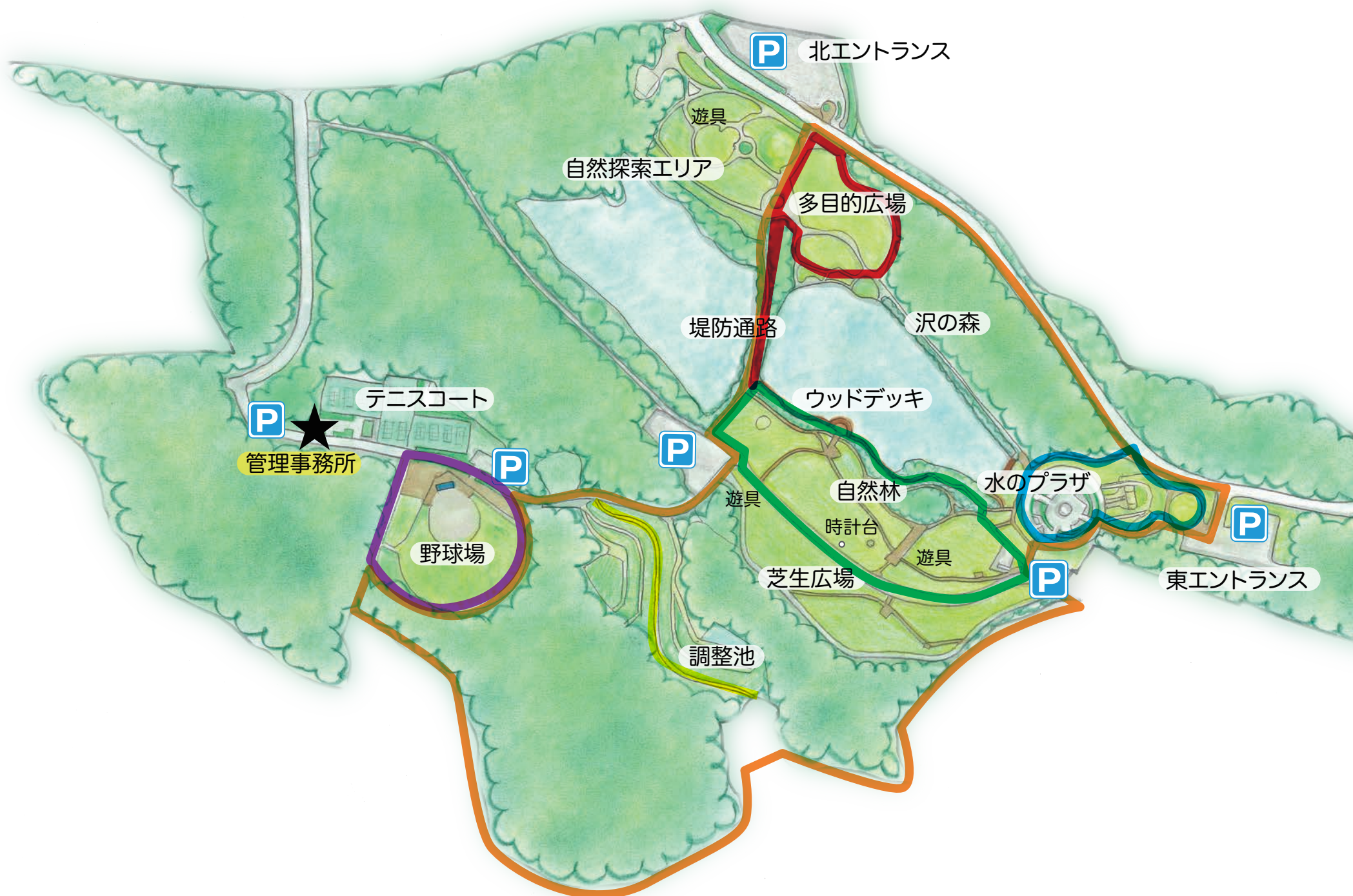
野球場外野スタンドにて
約32種のサクラが楽しめます。
ちょっと変わった黄色いサクラ
も見どころです！



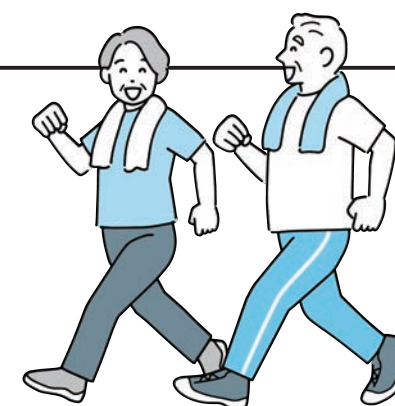
HOKUSEI CHUO PARK

北勢中央公園 ウォーキングコース

公園の起伏に富んだコースでは足の大きな筋肉を使うため、筋肉を引き締めるとともに脚力アップが期待できます。さらに、鈴鹿山脈を背景に水と緑に囲まれた景色でリラックス効果も！無理せず、自分のペースでウォーキングを楽しみましょう！



- 公園外周・・・3.3km
- 野球場・・・600m
- 多目的広場・・・500m
- 芝生広場・・・1.0km
- 水のパラザ・・・550m
- 調整池・・・270m



効果・改善

- 心肺機能アップ
- 筋力アップ
- 生活習慣病の予防・改善
- ダイエット
- ストレス解消骨密度を高めて、骨の老化防止

服装

- 季節に合った動きやすい服装で、特に日射しの強い日は肌の露出に要注意。
- 必要に応じて帽子やサングラスなど直射日光を避ける日焼け対策を。
- 履き慣れた歩きやすい靴を選びましょう。
- できればクッション性があり、靴底が滑りにくく通気性の良い
- ウォーキングシューズを。足腰に負担のかかるハイヒールやサンダルはNG。

注意事項

- 水分補給はこまめに。のどが乾く前に15～20分間隔で少しずつ水分補給しましょう。
- 気分が悪くなったときは無理せず休憩をとるか、ウォーキングを中止するなど調整を行いましょう。