



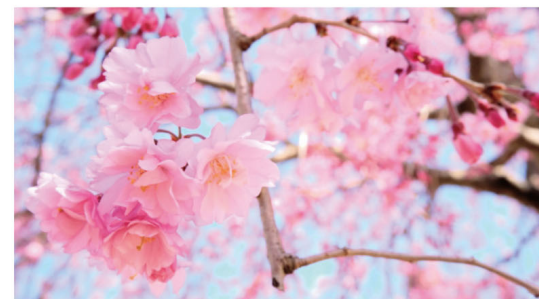
北勢中央公園内には、約78品種の多彩なサクラが植樹されており、園内各所で様々な桜をお楽しみいただけます。

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！





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！



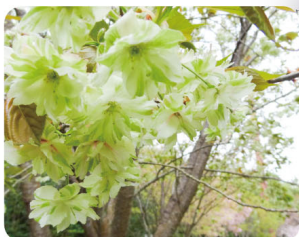
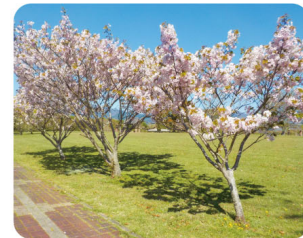
北エントランスにてサトザクラが楽しめます。

北エントランス



多目的広場にてヤマザクラが楽しめます。

多目的広場



テニスコート

西駐車場

堤防通路

沢の森

ウッドデッキ

管理事務所

野球場

水のプラザ

時計台

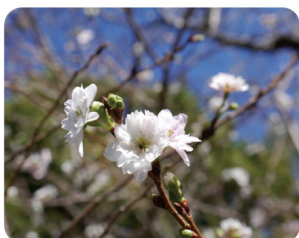
芝生広場

東エントランス

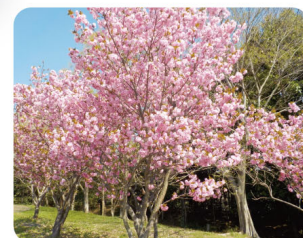
調整池

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！

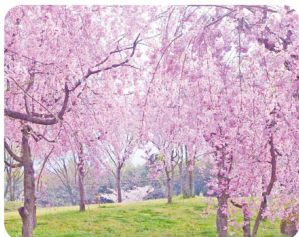
水のプラザにて約7品種のサクラが楽しめます。



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。





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！



### 服装・靴

- 季節に合った動きやすい服装で、特に日射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、直射日光を避けて日焼け対策を。
- 履き慣れた歩きやすい靴を選びましょう。
- 通気性が良く、靴底が滑りにくいウォーキングシューズがおすすめです。
- ハイヒールやサンダルはNG。

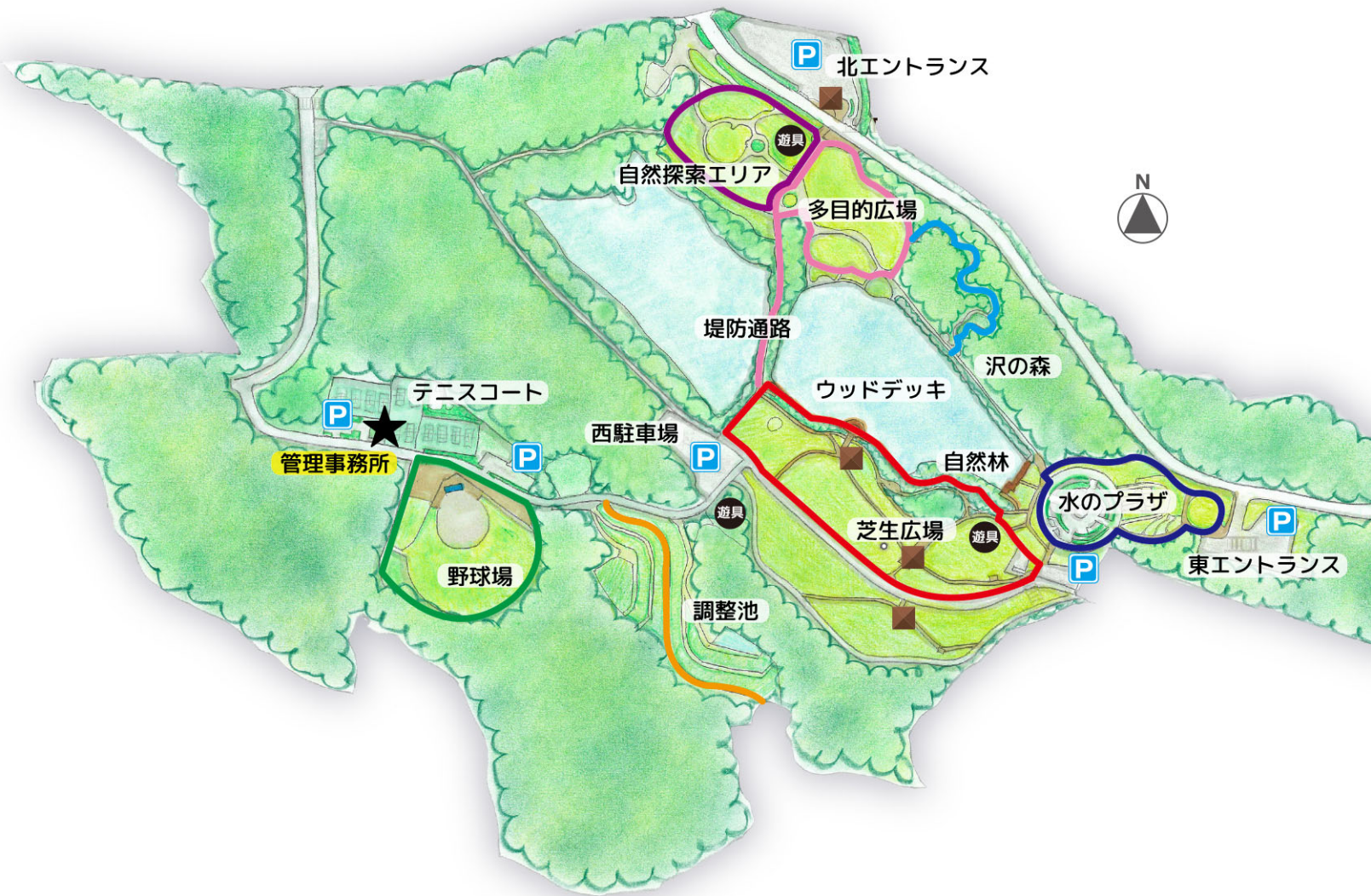
### 注意事項

- その日の体調に合わせてみましょう。
- 準備運動・整理運動をしましょう。  
普段運動をしない人が、いきなりウォーキングを始めると、身体に負担がかかります。軽い体操やストレッチで身体を動かせる状態にしておきましょう。
- 持病がある方は、必ず主治医に相談してからウォーキングをしましょう。
- 水分補給はこまめに。  
喉が渴く前に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きましょう。

— 公園外周コース . . . . .	4300m	- - - - 自然探索コース . . . . .	2000m
— 北外周コース . . . . .	3000m	- - - - 野鳥観察コース . . . . .	1000m
— 南外周コース . . . . .	1800m	- - - - 銀杏・桜並木コース . . . . .	800m
— 西外周コース . . . . .	1800m		



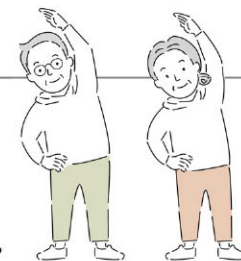
足慣らしに、各エリア別の短めコースに挑戦！  
それぞれの場所の個性を観察しながらウォーキングを楽しんで。



- |  |                      |  |                        |
|--|----------------------|--|------------------------|
|  | 芝生広場 . . . . . 1000m |  | 自然探索エリア . . . . . 500m |
|  | 水のプラザ . . . . . 550m |  | 野球場外周 . . . . . 600m   |
|  | 沢の森 . . . . . 350m   |  | 調整池 . . . . . 270m     |
|  | 多目的広場 . . . . . 500m |  |                        |

### 効果・改善

- 心肺機能アップ
- 筋力・体力アップ
- 生活習慣病の予防・改善
- ダイエット
- 便秘の解消
- ストレス解消・気分転換
- 骨密度を高めて、骨の老化防止
- 血行が良くなる



### 歩く姿勢のポイント

正しい姿勢で歩くことは、ケガの防止に繋がります。 ※準備運動を忘れずに！

頭は揺らさず  
目線はまっすぐ

呼吸は自分の  
リズムで

肩は力を抜いて  
リラックス

膝の回転で  
歩幅を広げて

ひじはやや  
曲げて  
腕を大きく  
振りましょう

しっかり大地を  
キック

膝を伸ばして  
かかとから着地

