

富木島・上野台公園コース

わがまち再発見①

業平塚

鎌倉時代の特徴をもった古い五輪塔が7基あり、いちだんと形の良い塔を業平塚と呼んでいます。これらの五輪塔は、在原業平と業平をしたってこの地に来て、悲恋の死をとげた女官あやめの菩提塔として建てたものといわれています。



わがまち再発見②

宝珠寺

平安時代に在原業平が創建したと伝えられています。本堂の隣に市指定建造物の観音堂があり、鎌倉時代の聖観音像(市指定彫刻)が安置されているほか、多くの文化財があります。融通念仏宗をはじめた良忍上人の生まれた地でもあります。



--- おきらくコース 2,900m (4,833歩)
 — 健脚コース 4,200m (7,000歩)

運動応援メニュー別目安

	★	★★	★★★
おきらくコース	43分 137kcal	35分 149kcal	28分 176kcal
健脚コース	63分 198kcal	51分 216kcal	40分 256kcal

1周目安時間
消費エネルギー



*表示の歩数は歩幅60cmで換算しています。
 *消費エネルギーは体重60kgの場合として算出しています。
 消費カロリー(kcal) = 体重(kg) × METs(運動強度を示す単位) × 運動時間(h) × 1.05
 (METs、歩行速度については運動応援メニューの基礎数値を使用しています)
 *ウォーキングは自分の体調と相談しながら、無理のないように行いましょう。

わがまち再発見③

上野台公園

日本庭園のある落ち着いた雰囲気の魅力の公園。5月下旬には、太鼓橋から眺めるカキツバタのしっとりとした美しさが、安らぎを感じさせてくれます。



カキツバタ園 (5月下旬)



太鼓橋