

天伯団地周遊コース

長いコース : 4.4km 約60分 約7,300歩
 短いコース : 3.3km 約40分 約5,500歩

団地内の3公園そばを通り抜け、梅田川や遠くの山並みを眺めながらのんほいパーク方面を目指す、ゆったりとした散歩コースです。

ウォーキングの主な健康効果

生活習慣病予防

血圧の低下、血中脂肪や血糖の減少など、生活習慣病の予防・改善が期待できます。心肺機能の向上や血管の若返りなどにも効果があります。

肥満防止

多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができます。肥満防止やメタボリックシンドロームの予防にもなります。

ストレス解消

歩くことで自律神経のバランスが整えられます。自然のなかを歩くことで、気分的なリフレッシュ効果が得られ、メンタルヘルス不調の要因を減らし、うつ病の予防にも効果が期待できます。

老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、脳が刺激されます。また多くの酸素が脳に運ばれ、脳細胞が活性化され、また脳の血管の老化を遅らせます。

骨粗しょう症対策

歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに、骨の老化を遅らせる効果があります。



天伯団地第一公園

天伯団地西

スタート・ゴール地点
 天伯団地公民館

天伯団地第二公園

天伯団地第三公園



毎年健診を受けよう!!
 ウォーキング、食生活の改善の効果を健診で確認しましょう。



東高田・梅田コース

長いコース : 4.0km 約60分 約6,700歩
 短いコース : 3.0km 約45分 約5,000歩

のんほいパークより、菜の花や桜を眺めながら、緑豊かな田園地帯を通り抜け伊豆榮神社を目指す、ゆるやかなアップダウンのあるコースです。マイペースで歩きたい方におすすめ。

スタート・ゴール地点
 動物園西門駐車場

至二川駅

至二川駅
 小さな広場
 体操や休憩も出来ます

豊橋総合動植物公園 西門



キャベツ畑

太陽光発電

秋の大祭では**手筒花火の放場**が行われます。**休憩**出来ます



伊豆榮神社

危険
 「横断歩道」ありません
 注意してください!
 交通量が多い時は
 慌てずに!

危険
 交通量多い車に注意!!

危険
 多方向からの車に注意!
 前後左右確認して
 進みましょう!

危険
 「横断歩道」ありません
 注意してください!
 見通しが悪いので横断する
 ときは気をつけて!

ジェットコースター街道
 緩やかな急勾配、良い運動になります。車や自転車は加速しやすいので歩く方も運転する方もお互いが注意!

見晴らしが良ければ**本宮山**が見える!



天伯団地第二公園

秋には**ススキ**が見頃です!



天伯団地第二公園

梅がキレイ!



梅田川

梅がキレイ!



梅田川

桜がキレイ!



のんほいイチョウ園とよはし



のんほいイチョウ園とよはし

白菜畑



白菜畑

スイカ畑



スイカ畑

菜の花



菜の花

菜の花



菜の花

菜の花



菜の花

キャベツ畑



キャベツ畑

太陽光発電



太陽光発電

キャベツ畑



キャベツ畑

菜の花



菜の花

菜の花



菜の花

キャベツ畑



キャベツ畑

菜の花

菜の花

キャベツ畑

キャベツ畑

菜の花

