

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びり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ので、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。



熱中症に注意!



天伯団地第一公園

天伯団地西

天伯団地公民館

天伯団地第二公園

天伯団地第三公園

天伯団地第三公園

天伯団地第三公園

天伯団地第三公園

天伯団地第三公園

天伯団地第三公園

天伯団地第三公園

天伯団地第三公園

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

のんびりパークより、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

動物園西門

小さな広場

豊橋総合動植物公園 西門

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

伊豆榮神社

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 横断せずに!

危険 交通量多い 車に注意!!

見晴らしが 素晴らしい!!

見晴らしが良ければ 本宮山が見える!

危険 多方向からの 車に注意!

危険 「横断歩道」ありません 注意してください!

危険 見通しが悪いので横断する ときは気をつけて!

危険 「横断歩道」ありません 注意してください!

危険 「横断歩道」ありません 注意してください!

危険 「横断歩道」ありません 注意してください!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!

梅がキレイ!