

こゆるぎの丘健康はいくコース

別名「健康づくりコース」。高い空と広がる景色に心がはずむ里山ハイク



歩いて、未病を改善！
神奈川県・県西地域ウォーキング

中井町

No. 27

「#県西ウォーキング」でSNSに
写真や感想をアップしよう♪



アクセス

- S スタート** 神奈川中央交通バス〇「中井町役場入口」
小田急小田原線「秦野駅」から約20分
JR東海道線「二宮駅」から約25分
- G ゴール** 神奈川中央交通バス〇「中井町役場入口」
小田急小田原線「秦野駅」まで約20分
JR東海道線「二宮駅」まで約25分

※バスの本数が少ないので事前にご確認ください。

※コース詳細は中井町ホームページをご参照ください。



歩行距離

5.4km

歩行時間

1時間24分

消費カロリー

269kcal

高低差

103.8m

歩数

7,020歩

コースの魅力

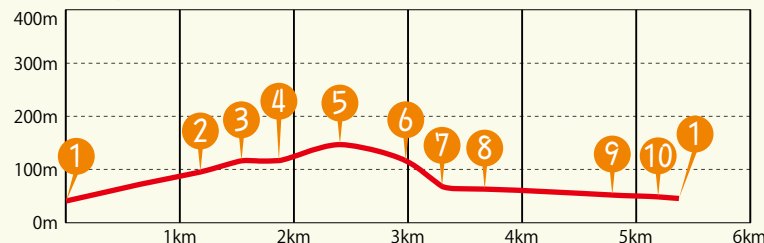
【花木】桜(3月下旬～4月初旬)、あじさい(6月)、彼岸花(9月)

【景観】富士山(4月と9月の日没時にダイヤモンド富士) 【★選】中井中央公園(関東の富士見百景)

案内板が
たくさんあって
迷わず
歩けるよ!



標高グラフ



コースの概要

中井町役場入口バス停を起点とした周遊コースです。「海の風」「萬緑の丘」「見晴らしの丘」からの眺望を楽しみながら、里山風景を歩きます。コースの途中には「健康づくりコース」として消費カロリーやウォーキングのアドバイスを記した看板があります。気持ちのいい風に吹かれながら、設置された健康遊具を使ってストレッチをするのも最高。心も体もスッキリできるコースです。

飽きずに歩ける楽しい「しかけ」が盛りだくさん！

このコースは、別名「健康づくりコース」。コース上には、所々にウォーキングのアドバイスなどが分かりやすく書かれた案内板が登場します。ストレッチや筋力トレーニングを行える健康遊具まで設置されています。相模湾を見下ろすゆるやかな丘をそよ風と歩けば、心も体も伸びやかに！

さらに、豊かな里山風景を眺めながら四季の俳句を楽しめるように様々な俳人・歌人の句碑が建てられています。「俳句・短歌立ち寄り処」にはポストがあり、自分が詠んだ句が投函できるようになっています。

楽しいスポットがいっぱいのコースを軽やかに歩いて健康アップ！





中井のへソ・中井中央公園

中井町の中心の高台に位置し、「関東の富士見百景」に選定されるほどの展望が自慢の総合公園。展望広場からは、富士山や箱根、丹沢の山々のパノラマが広がります。

【住】足柄上郡中井町比奈窪 580
【電】0465-81-3894(管理事務所)
【営】9:00～17:00
【入】施設利用料有料 【休】月曜日他



なかい里都まち♡CAFE

富士山を眺めながら豊かな里山の風景に囲まれて、カフェスペースでお腹を満たしたり、キッズルームで子どもを遊ばせたり、世代を問わずくつろぐことができる憩いの場です。物販コーナーでは、町の特産品を買うことができます。

【住】足柄上郡中井町比奈窪580 【電】0465-20-7393
【営】10:30～16:00
【休】月曜日(祝日の場合は翌平日)



ウォーキングMAP



6 見晴らしの丘



コースでは様々な俳人・歌人の句碑に出会えます。「俳句・短歌立ち寄り処」のポストで一句投函してみよう。



6 見晴らしの丘



2 中井中央公園



ミビョーネ

ルールとアドバイス

- 1 ゴミは必ず持ち帰りましょう
- 2 植物・鳥・動物・虫などの採取・捕獲は絶対にやめましょう
- 3 自分に合った歩きやすい靴をはきましょう
- 4 水分の補給をこまめにしましょう



3 海の風

眺望や里山風景を楽しみながら歩きます。

俳句・短歌立ち寄り処

いこいの丘

中井中央公園

里やま直売所

なかい里都まち♡CAFE

中井隧道

中井中学校前

中井中学校

中井町役場入口

健康遊具設置場所

農の恵みを感じよう

目の前に広がる畑の風景。温暖な気候で、一年中野菜や果物が収穫されています。四季折々の野菜や果物が買える無人販売所もあります。



里やま直売所

地元の生産者がとれたて野菜を直接販売。いつも旬な野菜が並んでいます。

【住】足柄上郡中井町比奈窪 580
【電】0465-81-9501
【営】9:00～15:00
【休】月・火・水・木・金曜日(土・日曜日のみ営業)

