

コー→ **ヘルシー** **ウォーキングコース** **3 平岡公園よくばりコース** ●健脚コース → 約8.0km 歩数13,000~16,000歩 ●ふつうコース → 約7.0km 歩数11,400~14,000歩

健脚コースの
消費エネルギー

[女性50代、60代・体重55kg・分速60mの場合]

約**336**キロカロリー

フライドポテトサイズ90g
約350キロカロリー



清田区役所を出発し、旧道を通り緑あふれる平岡公園を探索した後、再度、区役所へ戻るコースです。平岡公園は、住宅街の中にある公園とは思えない程、野趣たっぷりの豊かな自然が残されており、梅の名所の散策など興味はつきません。



ひとくちメモ

平岡公園の概要

MEMO.1

梅林を有する公園として知られていますが、ナラ・コナラを主とした自然林が約7割を占めています。この地一帯にも宅地化の波が押し寄せましたが、月寒台地の先端に位置する公園の「崖」と「坂」が開発の波を止まらせ、現地形の貴重な「里山風景」を残しました。自然林内には湧き水を伴った中小の沢が刻まれ、そこでは市街地では見られなくなった小動物や昆虫達がひっそりと生きています。

山・谷・小川・湿地・池という総合的な環境バランスを崩さないよう、マナーを守りながら自然と触れ合う公園です。



平岡公園ウォッチング

MEMO.2

- 4～5月 ミズバショウ、ザゼンソウ、フデリンドウ
- 5月 ウメ(豊後梅-白い花、紅梅-赤い花)
8.5haの地に豊後梅6割、紅梅4割の比率で約1,200本が植えられている。
- 5～6月 オオバノエンレイソウ、オオカメノキ
- 6～7月 ミズトクサ、ホオノキ、ハウチハカエデ
- 8月盛夏 ギンリョウソウ、トケンラン、トンボ、ヘイケボタル

※平岡公園はコナラの北限の地に位置しています。