

成瀬地区

7 行こう! 道了尊参拝~天狗ゆかりの寺へ~ LC (5.9km 90分 約270kcal 9,500歩) 難易度



- ①成瀬公民館【AED・トイレ】▶②浄心寺(1.5km 20分)▶③高森道了尊(2.5km 35分)▶④緑ヶ丘公園【トイレ】▶
⑤東高森団地(5.0km 80分)▶①成瀬公民館【AED・トイレ】

どのくらい歩けばいいの?

1. 時間で、1日合計60分、元気にからだを動かすこと、歩数で1日合計8,000歩が目標です。(歩きの目安は、1分間で100歩です)
2. 心拍数ならおおむね1分間に100~120が適当です。
3. 65歳以上の方は、1日合計40分からだを動かすことが目標です。じっとしている時間を減らして体を動かしましょう!

4 緑ヶ丘公園



緑ヶ丘公園

静かで緑が多く眺望も楽しめる公園です。フィールドアスレチックや東屋もあり家族で楽しめます。



高森神社



3 高森道了尊



2 浄心寺



1 成瀬公民館

スタート・ゴール
AED WC
[高森]

交通アクセス

スタート(ゴール)地点: 成瀬公民館 ▶ 愛甲石田駅北口①番乗場 伊勢原駅北口行バス(田中・東海大学病院経由) 高森下車

0 100 500m