

健康と癒しの森コース案内図

..... 健康と癒しの森コース (距離約2km、約3,500歩)

- 健** 健康スポット。身体を動かしましょう。
- 癒** 癒しスポット。五感で癒されましょう。
- それぞれのスポットにある樹名板のQRコードを読むと音声ガイドが聞けます。



泉自然公園



はなもく散歩

デジタルマップやスポット、樹木や野草、野鳥の見頃が確認できます。

4 星空模様の葉に森の宇宙を覗く



3 桜の大木を眺めて寝転びリラックス



2 森の入り口で深呼吸



1 ふわふわ冬芽で暖まり木の真似ストレッチ



0 50m 100m 200m

- 凡例**
- トイレ
 - 水のみ場
 - AED
 - 身障者トイレ
 - 料金所
 - 案内看板
 - オストメイト
 - 公衆電話
 - 自動販売機

5 紅葉の葉のように手をグーパー



6 神の木の葉を拾い屈伸運動



7 四季の木と野草の花々を愛でる



8 大地とつながる大木にしっかりハグ



9 橋の上から音と風で森を感じる



10 巨木に手を合わせて腹式呼吸



季節のスポット

<p>春</p> <p>カタクリ 薄紅色の春の妖精に癒される</p>	<p>夏</p> <p>ヤマユリ キツネノカミソリ 暑さに負けない花から元気をもらおう</p>	<p>秋</p> <p>いずみ橋からの紅葉 秋晴れに映える紅葉に癒される</p>	<p>冬</p> <p>オシドリ 仲良しオシドリ心ほっこり</p>
---	--	---	--

泉自然公園 健康と癒しの森コース スポット & 体験方法

五感ポイント：嗅覚👃 味覚👄 視覚👁️ 触覚👋 聴覚👂



泉自然公園



はなもく散歩

デジタルマップやスポット、樹木や野草、野鳥の見頃が確認できます。

No.	距離	体験スポット	効果	季節	おすすめ体験方法	五感
①	0m	ふわふわ冬芽が暖まり木の真似ストレッチ	健	春夏秋冬	カラタネオガタマの花芽は夏から茶色の毛に覆われふわふわ!ほっこりしたら 木の真似ストレッチ 。5月、バナナとモモを混ぜたような香りが漂い始めたならそれはカラタネオガタマの花です。花は咲きたてが一番香ります!ぜひ花の時期にもご来園ください。	👋👋
②	30m	森の入り口で深呼吸	癒	春夏秋冬	夏の猛暑でも、森の中はひんやり。冬の寒い日も風が穏やか過ごしやすい。森の中は一年を通して快適です。 胸いっぱい森の空気を吸い込んで、木のフィトンチッドを身体に取り込んでみましょう 。しっかりと土を掴んだシラカシの根にも触れ、木々のパワーを受け取ってみてくださいね。	👋👋
③	330m	桜の大木を眺めて寝転びリラックス	健	春夏秋冬	さまざまな桜の大木は、花もきれいです。夏の緑、秋の紅葉も美しいです。桜の四季を通じた姿を眺めながら、 のんびりと寝転がってみましょう (寝転ぶシートは必要です)。夏はキビタキ、冬はエナガやシジュウカラ、メジロなどたくさんの鳥の声が聞こえてきます。	👁️👂
④	830m	星空模様の葉に森の宇宙を観る	癒	春夏秋冬	広場を見ながら森に入ると、面白い葉の模様のアオキに会えます。一年中あおいアオキの葉は、すべすべの手触り。斑入りの葉の模様は、まるで銀河の星のよう。ぜひ心を広く静かに、 アオキの葉を見ながら無限の宇宙を想像してみましょう 。	👁️👋
⑤	1,030m	紅葉の葉のように手をグーパー	健	春夏秋	もみじ谷では、イロハモミジ、メグスリノキ、オオモミジ、イタヤカエデなど色々な種類のカエデに会えます。秋の紅葉はもちろんのこと、春の芽吹きや夏の緑も絶景です。 モミジの葉のように手をグーパーしながら、森の風を感じ歩いてみましょう 。途中道沿いにあるイタヤカエデは、寒い地方ではメープルシロップが取れるんですよ!	👋👄👁️
⑥	1,230m	神の木の葉を拾い屈伸運動	健	春夏秋	カツラは、その荒々しくも神々しい姿から多くの地域で「神の木」と崇められている木です。ぜひそのオーラを感じてください。新緑も8月終りから10月にかけての黄葉も美しいです。黄葉した葉を拾うとキャラメルやみたらし団子のような甘い香りが漂います。 屈伸運動をしながら、香りのする葉を探してみましょう 。	👋👋
⑦	1,350m	四季の木と野草の花々を愛でる	癒	春夏秋冬	花木の広場とその向かい側にある野草園では、 四季を通じてたくさん花々に出会えます 。特に冬に咲くロウバイとソシンロウバイは隣同士にあり、ともに良い香りを放ち見応えがあります。野草園は早春から晩秋まで可愛い野草の花々が見事です。お花は手折らず、見るだけでお願いしますね!	👋👁️👋
⑧	1,550m	大地とつながる大木にしっかりハグ	健	春夏秋冬	ここには3本のフウの巨木が並びます。近づくたびに降り積もった落ち葉のカサカサした音が響きます。ぜひ自分の心の通う一本をみつけて、 しっかりと太い幹に抱きつき、木を通して、大地とつながりましょう 。	👋👁️
⑨	1,620m	橋の上から音と風で森を感じる	癒	春夏秋冬	橋の上からの眺めは良く、水辺を通ってきた風は気持ち良いです。 ここで時間の流れを忘れゆったりと立っただけでデトックスできます 。春はウグイス、夏はキビタキ、冬は様々な鳥の声を聞くことができます。	👋👁️👂
⑩	1,780m	巨木に手を合わせて腹式呼吸	健	春夏秋冬	駐車場の真ん中に大きなエノキがあり、その根本の祠にはパー神様がまつられています。パー神様は風邪などの病気を防いでくれる神様です。 最後に巨木に手を合わせて腹式呼吸をし、息をととのえましょう 。エノキの幹がごつごつして動物の顔のように見えませんか?顔を見つけたら、ぜひ話しかけてみてくださいね。	👋👁️

季節のスポット

※見頃は気候によって異なる可能性があります。

春

薄紅色の春の妖精に癒される
泉自然公園は、カタクリの県内最大規模の自生地。約15万株のうち4万5千株が花を咲かせます。見頃は、3月下旬~4月上旬です。

夏

暑さに負けない花から元気をもらう
ヤマユリやキツネノカミソリは、木陰で涼しい場所にあります。見頃は、ヤマユリが7月中旬~下旬、キツネノカミソリは、8月上旬頃です。

秋

秋晴れに映える紅葉に癒される
15種500本のモミジ類を初め、紅葉する樹木が約80種あります。いずみ橋からの眺望は絶景です。見頃は、11月下旬~12月上旬です。

冬

仲良しオンドリ心ほっこり
冬(2~3月)は池の対岸、垂れ下がった木の枝の間から、冬羽に生え変わったオンドリの雄の鮮やかな姿が見られます。