

むらさき おか こう えん  
**紫が丘公園コース**

■コース全長

6.4 km

■コース概要

紫が丘公園と岩瀬家住宅をめぐり、自然と歴史が楽しめるコースです。

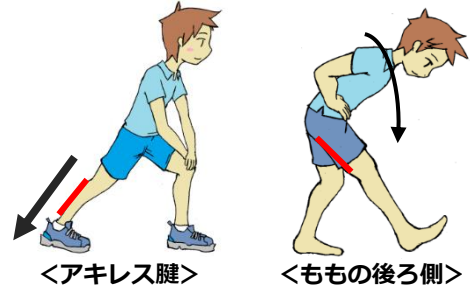
石のオブジェが特徴的な、緑豊かな公園です。体操や運動を行うのにも、ピッタリです。

国の登録有形文化財にも指定されている門構えは、圧巻です！

※邸内は私有地です。敷地内に入らないようにしましょう。

紫が丘公園で、ちょっとブレイク

コースの後半は山道や坂道が続きます。紫が丘公園で、アキレス腱や、ももの後ろの筋肉等を伸ばしておきましょう。



※伸びている所を意識しながら、反動をつけずに、20秒ほどかけて伸ばしましょう。

