

ウォーキングコース⑤ Walking Course

# 癒しの森運動公園(周回)

**初心者コース**  
お散歩感覚で無理なく歩けるコースです。

所要時間	60分	距離	3.0km
地形	平坦 路面はアスファルト舗装、公園内はウッドチップ		
標高	高低差30m		
参考データ	グラウンド450m、外周550m		

森林セラピー基地拠点施設で、広々とした運動公園及び森林公園内を体調に合わせて自由に散歩ができます。外周3kmを目安にしてください。公園の入口にはコミュニティ施設、園内には遊具施設、多目的広場などがあり、グランドゴルフやジョギングなどで汗を流すことができます。



たちよりスポット

**平底村おこし屋**  
新鮮な地産品を販売する「村おこし屋」。農産物加工品などを販売しています。  
前 日之影町大字七折12234-1  
TEL:0982-87-2084

**周辺のテイクアウトグルメ**

**道の駅「青雲橋」**  
前 日之影町大字七折8705-12  
TEL:0982-87-2491  
東洋一の青雲橋を一望でき、売店では新鮮野菜、地元生産者による加工品、メニュー豊富なレストランも完備されています。  
営 午前8時～午後6時30分  
休 年中無休 P 30台  
備 定食類は予約をおすすめします。

**1 ふれあいイベント広場**  
芝生の上で、お弁当をひろげたり、日光浴をしたり自由にくつろいで下さい。

**2 芝生広場**  
ピクニック、レクリエーションに最適。子どもたちに人気の楽しい遊具施設も設置されています。お子様と一緒にフィールドアスレチックで汗を流しましょう。

**3 多目的グラウンド**  
夜間照明を完備しており、ソフトボール、サッカーなど、夜間の競技も可能。桜やサルズベリ、ツツジなどが植栽されていて、新鮮な空気を吸いながら、健康づくりにスポーツを楽しみましょう。

**4 森林公園**  
森林に親しむ公園。園内には、夜間ウォークも可能とするため、照明などが整備されています。

植生	森林種:広葉樹(ソメイヨシノ、サルズベリ、ケヤキ) 杉、クスギ等 林齢:1~15年
観察できる昆虫・小動物	昆虫:オニヤンマ、アゲハチョウ 小動物:ヒヨドリ、ウグイス、メジロ等

ウォーキングコース⑥ Walking Course

# 九州自然歩道 丹助・矢筈岳

**中・上級者コース**  
急勾配が多く、しっかりとした準備が必要です。(周回コースではありません。)

所要時間	90分	距離	4.0km
地形	斜面・路面は土・砂利道		
標高	起点600m~中間地点736m~終点700m(高低差136m)		
平均斜度	平均3.4% 最小0% 最大60%		

祖母傾国定公園の一角にある「丹助岳」は、新緑、紅葉の頃には自然の美しさを心から満喫できるコース。前半は、六峰街道などスケールの大きな展望が開け、後半は丹助岳山頂の露出した岩峰を間近に望みながらの散策を楽しめます。



たちよりスポット

**丹助岳山開き**  
「名勝」として指定を受け、登山者が絶えない丹助岳。高城山と交互に、毎年4月上旬に山開きが行われています。  
開期 毎年4月上旬  
開 日之影町地域振興課  
TEL:0982-87-3910

**周辺のテイクアウトグルメ**  
**日之影温泉駅**  
前 日之影町大字七折3235-5  
TEL:0982-87-2690

**1 矢筈展望所**  
丹助岳の山頂に向けて車で走ると、丹助岳と矢筈岳が望める矢筈展望所があります。

**2 おすすめ駐車スペース**  
さらに登ること約1kmの地点に駐車スペースがあるので、ここからの散策をおすすめします。

**3 丹助岳展望所**  
春にはウグイスやメジロの鳴き声や緑に囲まれたコースをゆつくりと散策すると展望所にたどり着きます。ここから眺める景色は絶景で、山頂に吹き上がってくる涼風の中で身も心も安まります。

**4 丹助岳キャンプ場**  
丹助岳9合目にある丹助岳キャンプ場。管理棟、炊事施設、トイレ、林間広場があります。管理棟に宿泊できますが電気・水はありません。広場から眺める景色は壮大で、天気の良い日には、熊本・阿蘇山系の山岳を眺めることができます。

植生	森林種:広葉樹(シイ、カシ、クス、ツバキ、ヒサカキ、ケヤキ、ナラ、クロモジ)、杉、檜、松等 林齢:10~50年
観察できる昆虫・小動物	昆虫:クロセリ、アオスジアゲハ等 小動物:ヤマメ、アナグマ、キツネ、タヌキ、ノウサギ、イタチ等