

## 第4回 地元のコースを歩こう

新型コロナウイルスの感染不安のため遠出を控えている皆さんのために、今回は地元の二つのコース「平和の森公園周辺」と「池上本門寺と周辺の坂道」を紹介します。体力の維持と免疫力の強化のためにも1日3000歩を目標にして歩きましょう。地元のコースもなかなか面白いですよ。



平和の広場



平和の森



キャンプ場



梅林



シャクナゲ



ボク



ユキヤナギ



## 平和の森公園周辺

「平和の森公園」は樹齢50年を越えるクスノキ、コナラ、メタセコイアなどで構成された森林公園です。森林浴に浸りながら隣接する「平和島公園」や「ふるさとの浜辺公園」に足を伸ばせば5000歩を越える運動になります。四季を通じて様々な花を楽しむことができ、晩秋の紅葉もきれいです。「ふるさとの浜辺公園」の先は海辺沿いに遊歩道があり、森ヶ崎公園まで歩くこともできます。

# 池上本門寺と周辺の坂

馬込から池上にかけては九十九坂と言われる多くの坂があり、池上本門寺に行くためには、いずれかの坂道を登らなければなりません。心肺機能の強化を兼ねて歩きましょう。

⑥車坂



⑦大坊坂



⑧此経難持坂



⑨紅葉坂



⑩朗師坂



①汐見坂



②蓬萊坂



③貴船坂



④めぐみ坂



⑤妙見坂



坂の由来は大田区のホームページの「大田区の坂道」を参照してください。



太田神社