



運動不足を解消

しっかり 6 時間コース



メインはつどいの里エリア。
一日体を動かして、健康的に
公園を楽しむコースです。

9:30

公園中入口に到着。
車は第1駐車場に停めて、
徒歩で中入口サイクリン
グセンターへ。

9:40

中入口サイクリングセン
ターで自転車をレンタル。

9:50

林間アスレチックに向け
て出発。

10:10

林間アスレチックに到着。

11:45

林間アスレチック終了。
つどいの里に向けて出発。

12:00

つどいの里クラブハウス
に到着。お昼休憩。

13:00

グラウンド・ゴルフ開始。

14:00

スポーツ広場でキャッ
チボール開始。

14:30

キャッチボール終了。
休憩。

15:00

中入口サイクリングセン
ターに向けて出発。

15:30

自転車を返却して退園。

グラウンド・ゴルフの
受付をしましょう。

START



Welcome!

中入口



サイクリングコースは
園内一周約7kmのコースです。

サイクリング日和へ。



公園の入口は2つあります。
中入口は三次 IC から車で約 20 分
庄原 BC からタクシーで約 15 分
JR 七塚駅から徒歩 20 分です。

中学生以下は
ヘルメットの着用を！



行ってらっしゃーい。
気を付けてねー。



いざ出発！



駐輪場の目印



自転車を自転車置場に停めて、
お昼休憩。



公園内は飲食物持込みOKです。
※グラウンド・ゴルフコースへの
持込みはできません。



ーグラウンド・ゴルフの
利用料ー

コース利用料：100 円
用具の貸出料：100 円
用具の補償料：500 円
※補償料は用具の返却時に
返金します。

ルールは簡単ですよ。
初めての人でも楽しめます！



スポーツ広場



キャッチボール道具の貸し出しは
クラブハウスで受付しています。
貸出料：無料 補償料：500 円
※補償料は用具の返却時に返金します。



総務課 内海と



企画広報課 幡司が
ご案内いたします。

中入口
サイクリングセンター



ーレンタサイクルの
利用料ー
■自転車 大人：400 円 / 3 時間 (超過：100 円 / 30 分毎)
小人：200 円 / 3 時間 (超過：50 円 / 30 分毎)
■電動補助自転車 大人 800 円 / 3 時間 (超過：200 円 / 30 分毎)



自転車の説明しっかり聞いて、
安全運転を心がけましょう！

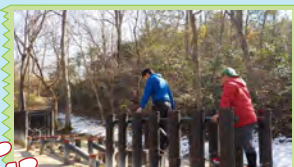


マップを確認。



林間アスレチック

全部で 26 基のアスレチック！



クラブハウスに向けて出発。



歩行者園路では自転車を
押してくださいね。



クラブハウス



中入口サイクリングセンターに
向けて出発。



自転車を返却して帰りましょう。
一日しっかり体を動かしたので、
ぐっすり眠れそうです。
お疲れさまでした。



GOAL