

# 県立七沢森林公園 森林セラピー® ロードマップ

県内最初の森林セラピー基地として認定された、ここ七沢森林公園で森林が持つ神秘的癒しを体験してみませんか？



**森のアトリエ**  
陶芸や楽焼などが体験できます。

**さくらの園**  
芝生広場から眺める桜や紅葉は最高です！

**とうげの広場**  
その昔、村人が建立したと伝えられるお地藏様が優しく見守ります。

**ながめの丘**  
お天気が良ければ150度のパノラマで、遠く東京スカイツリーや江ノ島まで見渡せます。

**野外ステージ**  
森の中のステージでコーラスや演奏等をしてみませんか。

**寸草亭**  
秋には紅葉が綺麗な可愛らしい休憩所です。

**森の民話館**  
どんぐりや木の葉など、森の恵みを使って、オリジナル作品に挑戦してみませんか？

**森のかけはし**  
優雅なアーチが、ひときわ映える七沢森林公園のシンボルです。

**アスレチック広場**  
ターザンロープなど子供供達に大人気です！良い汗かけますよ！

**バーベキュー場**  
澄んだ空気と豊かな緑の中で味わうバーベキューは格別です！

**おおやま広場**  
おおやま広場からの眺めは絶景です！ぜひお弁当持参で！



**シャクナゲ** (花期：4～5月中旬)  
公園内各所で咲きますが、特にシャクナゲ園での咲き乱れは見事です。



**アセビ** (花期：3～4月中旬)  
春先に可愛らしい花を鈴なりに咲かせます。特にながめの道沿いで鑑賞できます。



**ホタルブクロ** (花期：6～7月頃)  
梅雨～初夏にかけて咲きます。虫を中に入れて遊んだ事からこの名がつけられたと言われています。



**アジサイ** (花期：6～7月頃)  
カタツムリ&雨との共演が良く似合う花です。森のアトリエ近くの階段沿いが絶好の鑑賞場です。



**カブトムシ** (活動期：7～9月頃)  
言わずと知れた昆虫の王様です。人里近くの雑木林、特にクヌギの樹液によく集まってきます。



**ノキギリクワガタ** (活動期：7～9月頃)  
カブトムシと双璧をなす昆虫界の人気者です。幼虫時の栄養によって、アゴの大きさ・形が変わってきます。



**アブラゼミ** (活動期：7～9月頃)  
昆虫界屈指の音量を誇る夏の代表者です。その声は一段と夏の暑さを増してくれます。



**ナツアカネ** (活動期：7～11月頃)  
平地から丘陵地にかけて広く見られます。未熟期には雌雄とも黄褐色をしています。が、成熟した雄は全身が赤くなります。

県立七沢森林公園 TEL:046-247-9870

● ホームページ <http://www.kanagawa-park.or.jp/nanasawa/>



指定管理者 (公財)神奈川県公園協会



# 大山眺望ぶらぶらコース

新緑の鮮やかさと大山の見事な眺望、そしてシャクナゲの華やかな姿が楽しめる短いけれども贅沢なコース。野鳥の声をセラピーミュージックにお弁当&昼寝が最高!

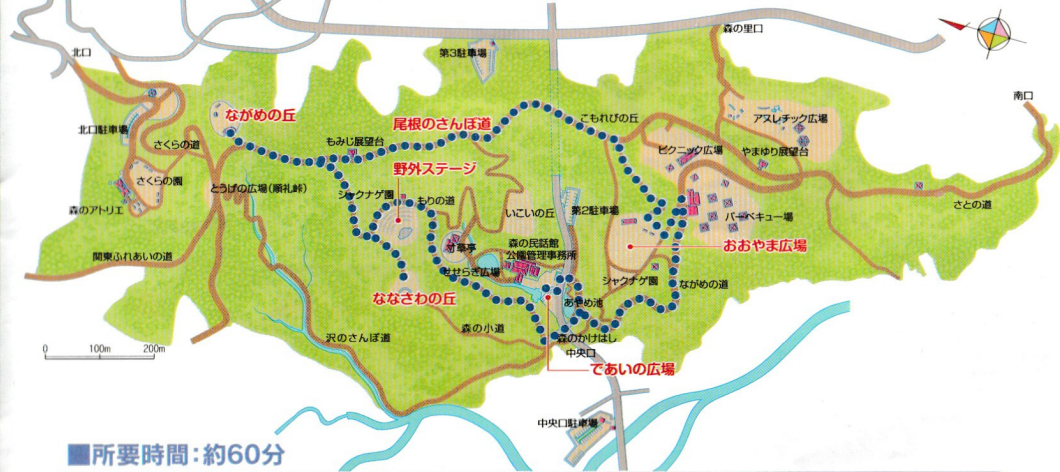


■所要時間: 約30分

公園管理事務所→ながめの道→おおやま広場→シャクナゲ園→てあいの広場  
 総距離: 約1,500m 総歩数: 約3,000歩 消費カロリー: 約180kcal

# 春～秋景観エンジョイコース

比較的緩やかな勾配が続き、心地よい汗をかく程のコース。季節によっては、シャクナゲやアセビなど、綺麗な花々が迎えてくれる。野鳥の声に癒されながら、心身ともに森林浴リラックス!

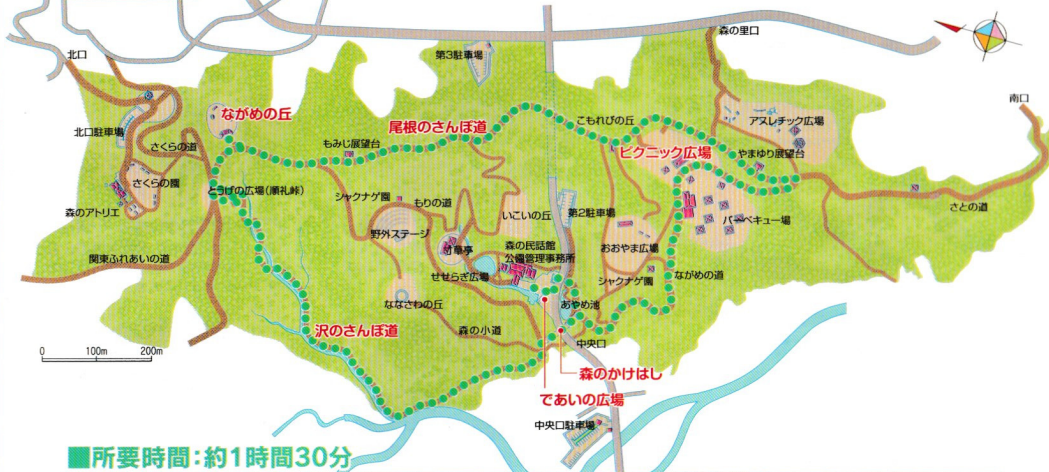


■所要時間: 約60分

てあいの広場→おおやま広場→尾根のさんぼ道→ながめの丘→ななさわの丘→野外ステージ  
 総距離: 約2,840m 総歩数: 約6,000歩 消費カロリー: 約300kcal

# こもれび～森林満喫コース

ほぼ公園全体を散策するコース。こもれび溢れる林道や、今にもシカが現れそうな豊かな森林など、様々な自然と季節の変化を楽しめる。景観抜群のピクニック広場でお弁当を広げるのも良い!



■所要時間: 約1時間30分

てあいの広場→ピクニック広場→尾根のさんぼ道→ながめの丘→沢のさんぼ道→森のかけはし  
 総距離: 約3,160m 総歩数: 約7,500歩 消費カロリー: 約400kcal

# 七沢森林公園完全踏破マスターコース

七沢森林公園の主だった施設や園路を完全制覇するスペシャルコース。季節の花々はもちろん、民話館や森のアトリエでオリジナル作品に挑戦など、様々な楽しみ方が発見できるコース。



■所要時間: 約2時間

てあいの広場→おおやま広場→ピクニック広場→アスレチック広場→尾根のさんぼ道→ながめの丘  
 森のアトリエ→さくらの園→沢のさんぼ道→野外ステージ→もりの道→寸草亭  
 総距離: 約3,520m 総歩数: 約9,000歩 消費カロリー: 約450kcal