

# 県立七沢森林公园 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、ここ七沢森林公园で森林が持つ神秘の癒しを体験してみませんか?



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

ホタルブクロ (花期: 6~7月頃)

梅雨～初夏にかけて咲きます。虫を中心に入れて遊んだ事からこの名がついたと言われています。

**アジサイ** (花期: 6~7月頃)

ツムリ&雨との共演が良く似合う花  
。森のアトリエ近くの階段沿いが絶  
景喫茶店です。

アブラヤミ（活動期：7~9月頃）

昆虫界屈指の声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。

# 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!



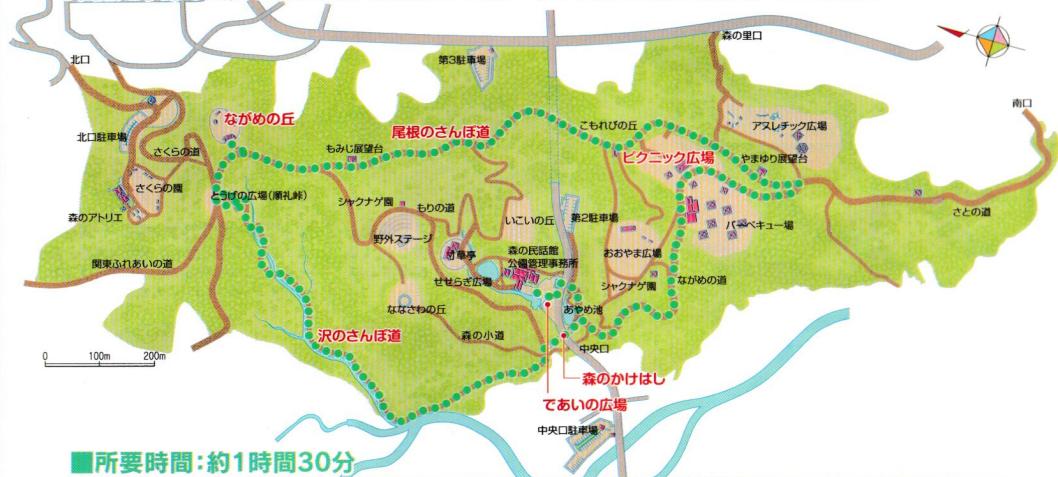
■所要時間:約30分

公園管理事務所→ながめの道→おおやま広場→シャクナゲ園→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

# 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し!



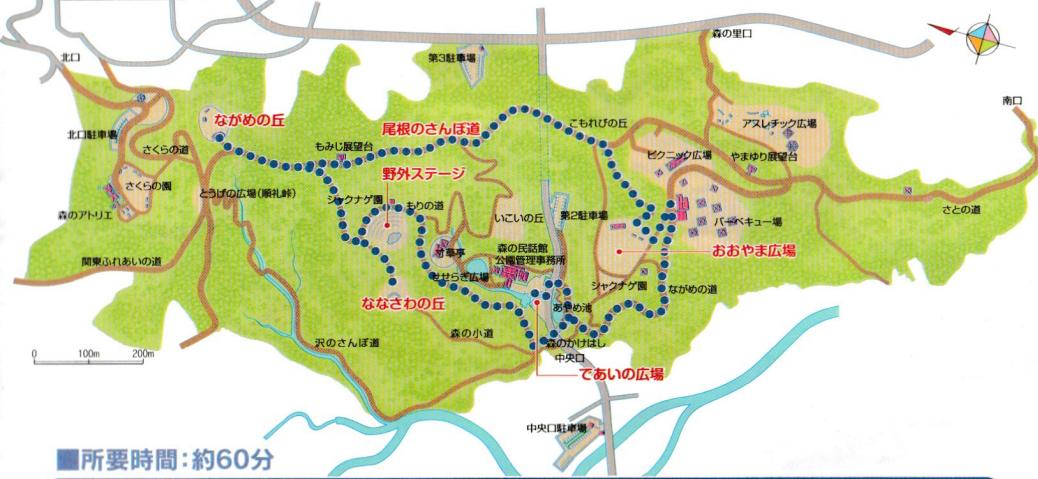
■所要時間:約1時間30分

あいの広場→ピクニック広場→尾根のさんぽ道→ながめの丘→沢のさんぽ道→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

# 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!



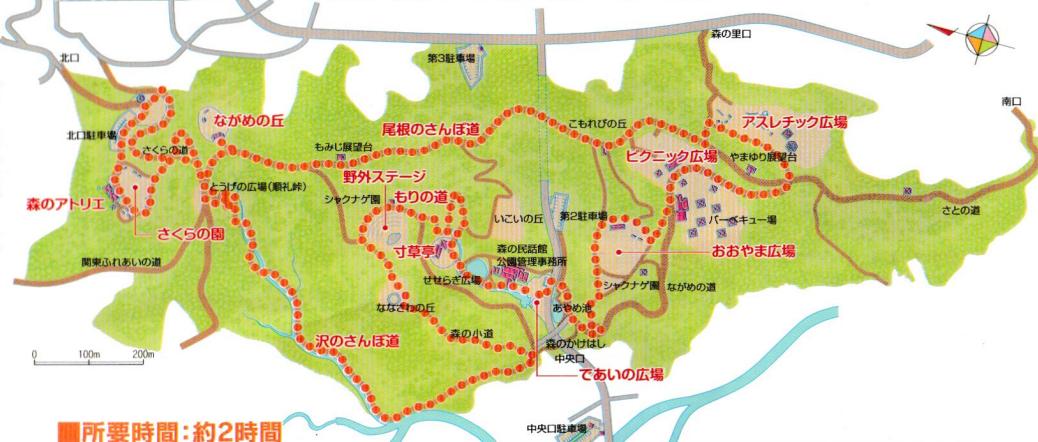
■所要時間:約60分

あいの広場→おおやま広場→尾根のさんぽ道→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

# 七沢森林公园完全踏破マスターコース

七沢森林公园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

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→尾根のさんぽ道→ながめの丘  
森のアトリエ→さくらの園→沢のさんぽ道→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