

エーデルささゆりガルテンコース 南ドイツに似た風景の中で ドイツ生まれのウォーキングを

エーデルささゆりガルテンコースは、日本の野山に現れた、南ドイツ・バイエルン地方の建築を思わせる三角屋根デザインの森の小さなホテル“エーデルささゆり”を中心に、周囲の里山や整備されたドイツ風の庭園を活用しています。

ここでの魅力は、樹木や植物が織りなす多様な緑色。芽吹き春、青々と濃さを増す夏、黄色や茶色で彩られる秋冬と、見飽きることはありません。自然の営みの音だけが流れ、穏やかな時間を楽しむことができるコースです。
※ガルテン(=Garten)：ドイツ語の“庭園”



エーデルささゆりは、南ドイツ・バイエルン地方の建物をイメージ



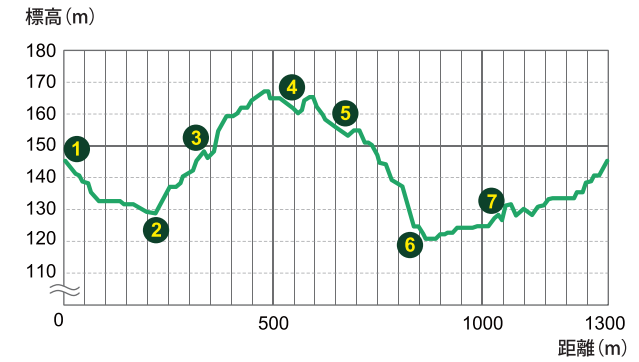
広々とした庭園は、多様な緑の変化に富んで、いつの季節も楽しめる



春に咲く、鮮やかな黄色が美しいミモザ(3月末頃～4月下旬)



高低差グラフ



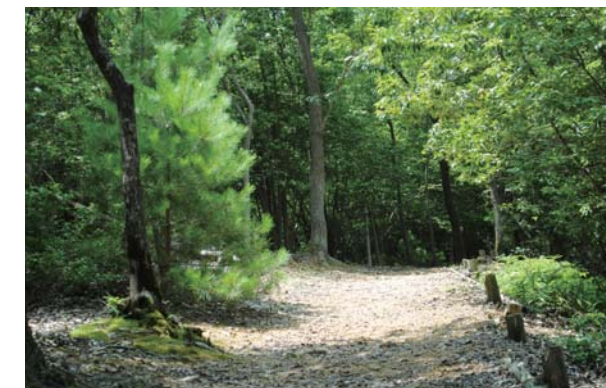
歩行前の体調チェック

- ▼ 次の状態に当てはまる人は歩行を控えましょう。
睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動悸・息切れ、
血圧が通常よりも大幅に高い など
- ▼ 疾病のある人、膝や腰に痛みがある人
歩行運動が可能かを主治医に確認しましょう。

- ① ～ ⑦ コース行程
- トイレ
- 水場
- 心拍数計測ポイント
- ビューポイント
- ヤッホポイント



コースでもっとも高い位置にある、あづま屋



静かで穏やかなコースは、運動習慣がない方、高齢者の方でも歩きやすい