# 施設情報

#### 七北田公園体育館

住所/仙台市泉区七北田字赤生津4 TEL/022-375-9914 営/9:00~21:00 休/ | 2/28~|/4(毎月最終木曜日は夜間のみ利用可)

\_\_\_\_\_

## ユアテックスタジアム仙台

住所/仙台市泉区七北田字柳78 TEL/022-375-7800 休/月曜日、I2/28~I/4



#### 七北田公園都市緑化ホール

住所/仙台市泉区七北田字赤生津4 TEL/022-375-99II 営/9:00~I6:30 休/月曜日、12/28~1/4

#### 七北田公園野球場•庭球場

住所/仙台市泉区七北田字欠下60-19 TFL / 022-375-4704 休/12/28~1/4(月1回 休館日あり)

----



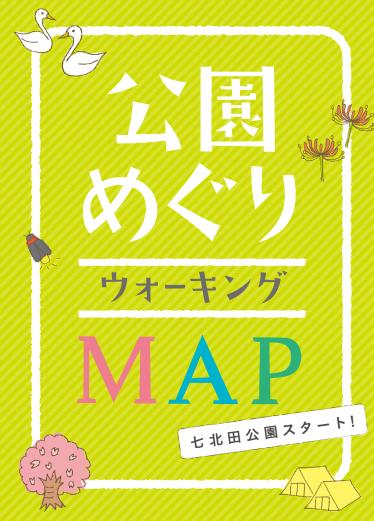
水の森公園キャンプ場

住所/仙台市泉区上谷刈字堤下8 TEL/022-773-0496 営業期間/4月~11月 受付時間/9:30~16:30

## 水の森市民センター

住所/仙台市青葉区水の森4-1-1 TEL/022-277-2711 営/9:00~21:00 休/月曜日、12/28~1/4







#### | 桜まつり [長命館公園]

●カタクリ、山桜[水の森公園]

●ミズバショウ、桜並木 [将監風致公園] ●バラ展、クレマチス展 [緑化ホール]





●泉区民まつり、花火大会 [七北田公園] ●ホタルまつり [水の森公園、台原森林公園] ●灯篭流し[石留神社]



イロハモミジの紅葉[賀茂神社]

彼岸花[七北田川友愛緑地]

●芋煮会でにぎわう [水の森公園]

●ノルディックウォーキング教室 [七北田公園体育館]



●白鳥飛来 [水の森公園] ●どんと祭 [賀茂神社]

●シクラメン展、クリスマスローズ展 [緑化ホール] ●ソリすべり [水の森公園]



■スタジアム見学会 [ユアテックスタジアム仙台] ●サッカー教室 [ユアテックスタジアム仙台]

●バトミントン教室やヨガ教室 親子スポーツ教室など[七北田公園体育館]



※イベントは変更となる可能性がありますので、ご了承ください

# 水の森公園マップ

# ウォーキングのまえに

- 無理をせず、体調に合わせて歩きましょう。
- スタート前に準備運動を忘れずに。
- 水分をこまめに補給しましょう。
- 季節に合った動きやすい服装、足に合った靴で歩きましょう。
- ウォーキングのコースには歩道のない道や階段、急な坂などが 含まれています。十分に注意して歩きましょう。

-----

## ノルディックウォーキングに

# 挑戦してみよう!!

ノルディックウォーキングは、2本 のポールを使って歩くフィンランド 生まれのスポーツです。ポールを 使用するウォーキングは、効果的な "有酸素運動"として、下半身だけで なく腕、上半身の筋肉などの全身を 使うエクササイズになります。







七北田公園を中心に \_\_\_\_\_

近隣の緑豊かなコースを集めた

ウォーキングMAPです。

四季を感じながら

街あるき、公園めぐりを -----

お楽しみ下さい。

# 公益財団法人 仙台市公園緑地協会

〒983-0842 仙台市宮城野区五輪1丁目3-35 TEL/022-293-3583 (平日 8:30~17:00) FAX/022-293-3605

E-mail/info@sendai-green-association.jp WEB / http://sendai-green-association.jp/

仙台市公園緑地協会 検索





