施設情報

七北田公園

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／12/28〜1/4（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、12/28〜1/4

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／022-375-9911　営／9:00〜16:30
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
TEL／022-375-4704
休／12/28〜1/4（月1回 休館日あり）

水の森公園

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、祝日の翌日、12/28〜1/4

春
- 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］

夏
- 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］

秋
- 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］

冬
- 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］

他
- 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

七北田公園マップ

七北田公園体育館でロッカーとシャワーを利用できます。（利用券 大人200円）ウォーキングの拠点にどうぞ。

公園内には季節ごとに色とりどりの花が咲いています。

キートス広場
キートスとはフィンランド語で「ありがとう」の意味。フィンランドから贈られた童話「ムーミン」の遊具があります。

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。

氷室跡とは
かつて2つの堤から冬期間に切り取った天然氷を夏の出荷までの間、貯蔵していた場所です。

秀衡街道とは
平泉へと続く街道で、その一部が遊歩道として公園内に残されています。義経が平泉を目指した道とも言われる古道です。

公園めぐりウォーキングMAP

七北田公園スタート！

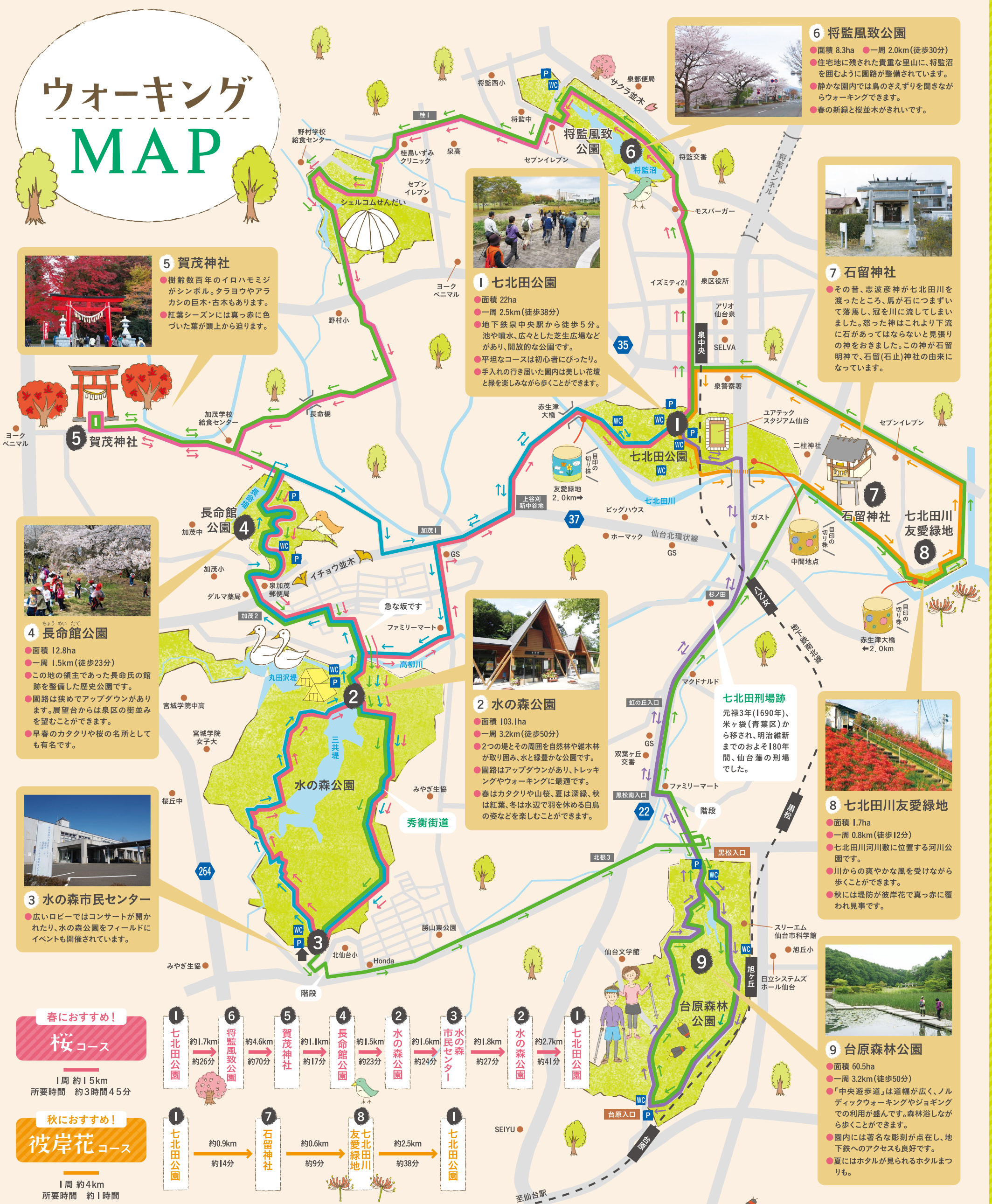
七北田公園を中心に
近隣の緑豊かなコースを集めた
ウォーキングMAPです。
四季を感じながら
街あるき、公園めぐりを
お楽しみ下さい。

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

ブログも見てね！！

ウォーキング MAP



6 将監風致公園

- 面積 8.3ha　●一周 2.0km(徒歩30分)
- 住宅地に残された貴重な里山に、将監沼を囲むように園路が整備されています。
- 静かな園内では鳥のさえずりを聞きながらウォーキングできます。
- 春の新緑と桜並木がきれいです。

7 石留神社

- その昔、志波彦神が七北田川を渡ったところ、馬が石につまずいて落馬し、冠を川に流してしまいました。怒った神はこれより下流に石があってはならないと見張りの神をおきました。この神が石留明神で、石留(石止)神社の由来になっています。

Ⅰ 七北田公園

- 面積 22ha
- 一周 2.5km(徒歩38分)
- 地下鉄泉中央駅から徒歩5分。池や噴水、広々とした芝生広場などがあり、開放的な公園です。
- 平坦なコースは初心者にぴったり。
- 手入れの行き届いた園内は美しい花壇と緑を楽しみながら歩くことができます。

5 賀茂神社

- 樹齢数百年のイロハモミジがシンボル。タラヨウやアラカシの巨木・古木もあります。
- 紅葉シーズンには真っ赤に色づいた葉が頭上から迫ります。

4 長命館公園

- 面積 12.8ha
- 一周 1.5km(徒歩23分)
- この地の領主であった長命氏の館跡を整備した歴史公園です。
- 園路は狭めでアップダウンがあります。展望台からは泉区の街並みを望むことができます。
- 早春のカタクリや桜の名所としても有名です。

2 水の森公園

- 面積 103.1ha
- 一周 3.2km(徒歩50分)
- 2つの堤とその周囲を自然林や雑木林が取り囲み、水と緑豊かな公園です。
- 園路はアップダウンがあり、トレッキングやウォーキングに最適です。
- 春はカタクリや山桜、夏は深緑、秋は紅葉、冬は水辺で羽を休める白鳥の姿などを楽しむことができます。

8 七北田川友愛緑地

- 面積 1.7ha
- 一周 0.8km(徒歩12分)
- 七北田川河川敷に位置する河川公園です。
- 川からの爽やかな風を受けながら歩くことができます。
- 秋には堤防が彼岸花で真っ赤に覆われ見事です。

3 水の森市民センター

- 広いロビーではコンサートが開かれたり、水の森公園をフィールドにイベントも開催されています。

9 台原森林公園

- 面積 60.5ha
- 一周 3.2km(徒歩50分)
- 「中央遊歩道」は道幅が広く、ノルディックウォーキングやジョギングでの利用が盛んです。森林浴しながら歩くことができます。
- 園内には著名な彫刻が点在し、地下鉄へのアクセスも良好です。
- 夏にはホタルが見られるホタルまつりも。

春におすすめ！ 桜コース

1周 約15km
所要時間　約3時間45分

Ⅰ七北田公園 →(約1.7km / 約26分)→ 6将監風致公園 →(約4.6km / 約70分)→ 5賀茂神社 →(約1.1km / 約17分)→ 4長命館公園 →(約1.5km / 約23分)→ 2水の森公園 →(約1.6km / 約24分)→ 3水の森市民センター →(約1.8km / 約27分)→ 2水の森公園 →(約2.7km / 約41分)→ Ⅰ七北田公園

秋におすすめ！ 彼岸花コース

1周 約4km
所要時間　約1時間

Ⅰ七北田公園 →(約0.9km / 約14分)→ 7石留神社 →(約0.6km / 約9分)→ 8七北田川友愛緑地 →(約2.5km / 約38分)→ Ⅰ七北田公園

四季を通じて！ 水の森コース

1周 約10km
所要時間　約2時間30分

Ⅰ七北田公園 →(約2.7km / 約41分)→ 2水の森公園 →(約1.6km / 約24分)→ 3水の森市民センター →(約1.8km / 約27分)→ 2水の森公園 →(約1.5km / 約23分)→ 4長命館公園 →(約2.7km / 約41分)→ Ⅰ七北田公園

四季を通じて！ 台原コース

往復 約8km
所要時間　約2時間

Ⅰ七北田公園 →(約2.6km / 約39分)→ 9台原森林公園(黒松入口 →(約1.5km / 約23分)→ 台原入口 →(約1.7km / 約26分)→ 黒松入口) →(約2.6km / 約39分)→ Ⅰ七北田公園

公園めぐりコース

1周 約21km
所要時間　約5時間30分

Ⅰ七北田公園 →(約1.7km / 約26分)→ 6将監風致公園 →(約4.6km / 約70分)→ 5賀茂神社 →(約1.1km / 約17分)→ 4長命館公園 →(約1.5km / 約23分)→ 2水の森公園 →(約1.6km / 約24分)→ 3水の森市民センター →(約2.2km / 約35分)→ 9台原森林公園(黒松入口 →(約1.5km / 約23分)→ 台原入口 →(約1.7km / 約26分)→ 黒松入口) →(約2.2km / 約35分)→ 7石留神社 →(約0.6km / 約9分)→ 8七北田川友愛緑地 →(約2.5km / 約38分)→ Ⅰ七北田公園

WC トイレ　P 駐車場　※所要時間「約○分」は1km＝15分として算出しています。