

名称	こうでら健康の森	
所在地	兵庫県姫路市香寺町土師	
位置図		<p>(交通)</p> <p>JR溝口駅より約2.3km、徒歩約20分 姫路市立香寺総合公園スポーツセンターが隣接</p> <p>(駐車場)</p> <p>隣接する総合公園スポーツセンター内の駐車場の利用が可能 その他) 総合公園スポーツセンター内にトイレあり</p>
里山の特色	健康増進を大きなテーマとして、森林内の散策だけでなく、様々な木製運動器具を各コース上に設置することにより、散策しながらいろいろな運動を体験できます。	
主な樹種	シラカシ、チャノキ、ヤマモモ、クスノキ、ネズミモチ、ヤブツバキ、ヒサカサ、チャノキ、アカマツ、モチツツジ、ネジキ、ナツハゼ、サカキ、コナラ、クリ、アベマキ、ナナミノキ、タカノツメ、ウスノキ、ヒノキほか	
利用施設	18種類の木製健康補助器具が遊歩道に併設しており、林内を散策しながら各種の運動を楽しむことができます。	
お勧めルート	<p>好立地の里山林で、散歩がてら気軽に利用できる。健康増進をテーマに、初心者から上級者まで6種類のコースを体力にあわせて選択可能。</p>	<p>地図</p>
活用例	市立香寺総合公園スポーツセンターに隣接しており、センター内の施設とあわせた利用が可能。簡単な森林散策だけでなく、利用者の体力に合わせた本格的な健康増進メニューを体験できる。	
問い合わせ先	姫路市 香寺事務所(土木担当) 電話:079-232-2211 姫路市立 香寺公民館 電話:079-232-0230	