

帰真園ウォークの楽しみ方

- ①時計をカバンにしまいましょう
この時間は思いきって、時計はカバンに。
ゆったりと時間を過ごすことができますよ。



- ②ゆっくり深呼吸をしましょう
野外に出たらまずはゆっくりと深呼吸。
特に朝の新鮮な空気がオススメです。



- ③地図のポイントを回ってみましょう
ポイントには番号がふってありますが、
好きな順番で回って頂いて結構です。
ポイントでないところでも、気に入った
場所があれば、座ってみましょう。

- ④ゆったり自然を感じましょう
目を閉じてみると…鳥のさえずりや
水の音が良く聴こえますよ。



- ⑤最後のページにあるメモ欄に
気づいたことを書いてみましょう
庭園のようすは毎日変わります。
気に入った場所や気づいたことを
ぜひ書き留めて下さい。

帰真園で気をつけてほしいこと

- ①植栽保護・安全のため、柵や水の中、
園路外には行かないで下さいね。

- ②ハチ
もし、ハチが飛んで来たら、大声を出したり、
手ではらったりせずに、その場を静かに離れ
てください。ハチは敵かどうかを調べています。
何もしなければ、ハチは離れていきますので、
安心して下さい。



気づいたことメモ

- ・気づいたことを自由にご記入ください。

世田谷区立 二子玉川公園ビジターセンター

〒158-0094 東京都世田谷区玉川1-16-1

tel.(03)3700-2735 fax.(03)6805-7591

開館時間 8:30-17:00 (年末年始は休館)

<https://www.ces-net.jp/futako-tamagawa-park/> 発行:2017年10月



Futapa

Futako Tamagawa Park

Self guide

セルフガイド 第1号 (改訂版)

自然を感じる 帰真園おすすめベンチ

