



**四季の風を感じながら  
奥津軽を旅する  
RUNコース**

**奥津軽 旅 RUN “TABI” RUN**

ジョギングを通じて奥津軽を旅するように楽しんでほしい。そんな思いから「奥津軽 旅 RUN」を6コースを設定しました。

ここも癒す豊かな自然、歴史と文化が息づく町並み、個性豊かな立ち寄りグルメと人との出会い。ぜひ五感でその魅力を楽しんでください。

**楽しい旅の思い出を持ち帰るための  
ランニングマナー**  
マナーを守って気持ち良く走ろう♪

- ①公道では交通規則を守って安全に気をつけましょう。
- ②歩行者やランナーとの接触に気をつけましょう。
- ③走路変更や止まる際は後方確認をしましょう。
- ④複数名で走る際は横に広がらずなるべく1列で。
- ⑤無理をせずひとりを持って走りましょう。
- ⑥ゴミは持ち帰りましょう。
- ⑦楽しい思い出も持って帰りましょう。

※事故や怪我について、市町及び県では一切の責任を負いかねます。

### ランニング前には 準備運動 をしましょう!

ケガなど  
快適に  
走るために

**膝の屈伸**  
反動をつけずに、ゆっくり動かすのがポイント♪

**アキレス腱を伸ばす**  
壁などで支えると、ゆっくりとやりやすくなります！

**腰のストレッチ**  
膝を軽く曲げると回しやすくなります！

**肩のストレッチ**  
肩甲骨を意識しながら回すのがポイント♪

**手首や足首をほぐす**  
「早く」ではなくゆっくり回すのがポイント♪

**BE ハイ注意ください！**

- 体調がすぐれないときは無理をしない！
- 水分・エネルギー補給はこまめに！
- 自分のペースを守る！
- 景色を楽しみながら心にゆとりを持って走ろう！

**OKUTUGARU in AOMORI**

**“TABI” RUN course 4**

**D 津軽りんご大橋**  
岩木山へと向かうように岩木川を跨ぐ橋津軽りんご大橋は、弘前市と板柳町をつないでいる。橋の欄干には存在感のあるりんごのオブジェが鎮座。

**E 中央アップルモール**  
せせらぎ水路に沿って約2.1kmの遊歩道「中央アップルモール」では、季節ごとのりんご畑を楽しみながら、りんごと町の歴史を学ぶことができる。モール内にちりばめられたりんごのモニュメントは写真撮影スポットにぴったり。

**C 一面に広がるりんご畑**  
岩木川河川公園～津軽りんご大橋では河川敷の下にりんご畑が広がり、5月は白くかわいらしいりんごの花、9月～収穫までは真っ赤に色づいた果実を見る能够。 (私有地のため、りんご畑内の立ち入りはできません。)

**B 岩木川河川公園  
さくらつづみ公園**  
真正面に秀麗岩木山がそびえ立つ絶景スポット。公園内には散策路や芝生広場などがあるほか、春には公園内に咲き誇る桜を楽しむことができる。

**A 板柳町ふるさとセンター**  
岩木川河川敷入口

**りんごのオブジェ**

**絶景スポット**  
県内有数のりんご生産量を誇る板柳町では、町のあちこちでりんご畑と岩木山のロケーションが望めます。

**F ふくや菓子店**  
津軽地方の風土菓子「バナナ最中」がオススメ。シンプルな皮に、上品な甘さのホクホクした黄色い餡のバナナ最中をお土産に、ゴールを目指そう！

**工芸館**  
工芸館ではりんご草木染、りんご菓子、林寿、陶芸の4つの工房があり、見学や創作体験が可能で、また工房で作られた商品なども販売。オススメは、アップルファイバー（りんご繊維）たっぷりの生地で作るアップルファイバーカッキー（クッキーづくり体験もあり）。

**青柳館 ふるさと温泉**  
令和2年1月にリニューアル、泉質は「ナトリウム塩化物泉」で、神經痛、冷え性などに効果がある。外には無料の足湯もあり。

**MAP**

**OKUTUGARU in AOMORI**

**ITAYANAGI**

**course 4**

**板柳町**

**ITAYANAGI Town**

りんごの里、板柳町はまさにりんごづくし。たわわに実るりんごを表すりんご山笠が「ノレサ！」の掛け声とともに町内を練り歩くりんご灯まつり。「新日本歩く道紀行100選」の中中央アップルモールはりんごにまつわる歴史の散歩道になっている。

板柳町の情報をもっと詳しく知りたい方は  
Webで「板柳町観光案内」を検索！

板柳町観光案内

**course 4**

**ITAYANAGI**

**岩木川河川敷  
岩木山眺望コース**

往路は岩木山やりんご畑を眺めながらりんご大橋を折り返し、復路は遊歩道「中央アップルモール」をメインにランニング。まさしく、走ればりんごに会えてしまう、りんご満喫のコース！(降雪のためランニング可能期間は5月～10月)

**START** 板柳町ふるさとセンター

**GOAL** 板柳町ふるさとセンター

総距離 ..... 9.1km

コース高低差

最大標高差：7.5m

30m  
20m  
10m  
0 km  
5 km  
9.1 km