

台南下營健康一日遊

行程特色：

- 日常生活中若缺乏身體活動的機會，易造成慢性疾病、抵抗力降低、心理的壓力與疾病等威脅，台南市政府呼籲民眾應進行適當運動，本行程包含運動及旅遊。特別安排**臺灣本土龜生態公園+健走步道健走**
- 特別安排**海墘本家農創休閒園區、德元埤荷蘭村、尖山埤江南渡假村**



行程安排：

8:00 集合前往下營 - 9:00 武承恩公園+健走步道 - 11:00 北極殿玄天上帝廟 - 12:00 海墘本家農創休閒園區 - 13:30 小熊維尼村 - 15:00 弘昌碾米廠(可飯糰DIY) - 16:30 下營區產業文化展示館(可預約導覽：產業文化古蹟，蠶生態，鵝生態，黑豆生態，蠶絲被製作過程，黑豆蔭油製作過程或預約蠶蛹花DIY、蠶蛹鳥DIY) - 18:00 回到集合點

武承恩公園 位於下營區市中心，離下營上帝廟前一百公尺處。佔地總面積二公頃，裡頭設有玄武台、玄武亭、武德亭、武承橋、觀湖樓等等，為下營區民提供最佳的休閒場所。池中近一千隻烏龜今已規劃為本土龜生態保育區，因此又名「**臺灣本土龜生態公園**」龜是玄天上帝信仰中的腳力，故有眾多信徒來此放生為善。公園綠樹碧檐相掩映，小橋虛閣半高低，綠沼看魚樂，幽鳥自來非有約，玄龜獨泳本無塵，清淡的湖水對著斜照的陽光，彎曲的小橋，隱約著和遠處龜島相連，鳥兒吱舞湖上，真是詩情畫意，讓遊客們可悠然漫遊心醉流連忘返。



健走步道：沿路有玄武台、玄武亭、武德亭、武承橋、觀湖樓岸邊步行→涼亭→彎曲的小橋，健走一圈全長 3.5 公里 5302 步消耗約 192.5 大卡.(60KG 大人)

北極殿玄天上帝廟 位處下營最熱鬧的區域，是下營區的地標也是信仰中心，廟宇建於西元 1661 年，傳說由鄭成功部將劉國軒於下營屯墾時發起，幾經改建現為 3 層樓的大型廟宇建築，氣勢恢弘，每年農曆 3 月 3 日為玄天上帝誕辰，從 3 月 1 日至 5 日是下營最為熱鬧的時候，幾乎可說是下營一年一度的嘉年華，來自全台各地的陣頭湧入，下營人也跟隨神轎繞境祈福。



午餐：可以至**海墘本家農創休閒園區**(以養生料理為主 最低消費 68 元) 或 當地美食 **168 燻茶鵝**(鵝肉料理,最低消 100 元)、**阿興鵝肉**(鵝肉料理,最低消 70 元)專賣店

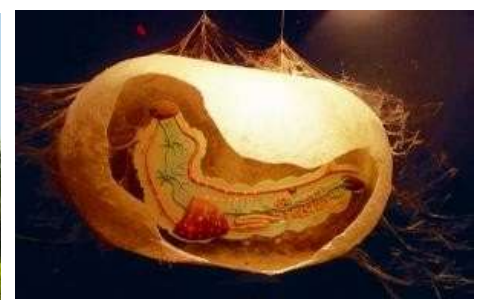
小熊維尼村 這裡的彩繪是偏可愛風，80%以上都是以小熊維尼為主題，在參雜一些可愛的卡通主角，另外比較特別的就是~這邊的彩繪有部分是**小熊維尼與宗教結合**，算是挺有創意的!! 這一區大部分的牆面都被繪上**小熊維尼**了，稱它是『維尼村』也不為過呢!!



弘昌碾米廠(可飯糰DIY) 弘昌碾米工廠的主要任務就是要用他們自己生產的稻米來DIY飯糰，這項體驗既有趣又有得吃！當天手作飯糰所使用的米就是看是幾號月光米，而貼紙上掃一下QRcode就可看見他們這款米的生產履歷囉~



下營區產業文化展示館 下營區產業文化展示館以白鵝、蠶桑、黑豆此三寶為主軸，詳細介紹下營區的產業文化。展示館係改建30年歷史的閒置倉庫空間，設有下列農業發展區、絲製品展示區、蠶桑區、生活展示區、多媒體放映區、蠶業文化區、古農村器具展示、黑豆產業文化區、鵝產業文化區、鄉土藝文區、下營農會特產販售區等，並將剩餘空間規劃為黑豆蔭油現場加工製作場、蠶絲被拉製室，多元的展示方式，豐富的展示內容，徹底展現下營區產業，讓國人在從事休閒之時，親身體驗下營鄉之特有風情。參觀不須門票，但預約導覽需額外付費。



大眾交通資訊:





健康餐飲店參考：

選擇行政區域

區別	店家名稱	地址	電話	類型
下營區	早安山丘(下營店)	臺南市下營區中山路一段47之1號	06-6890015	早餐店
下營區	番茄村Brunch&Cafe 輕食咖啡館(下營中山區)	臺南市下營區新興里中山路一段80號	06-6892722	早餐店
下營區	早安!美芝城	臺南市下營區中營里1209號	06-6892199	早餐店
下營區	鮮茶道	臺南市下營區中山路一段76號	06-6792676	飲料
下營區	三美臭臭鍋	臺南市下營區中山路一段118號	06-6894219	餐廳
下營區	海墘本家農創休閒園區	臺南市下營區中山路二段159號	06-6899121	餐廳