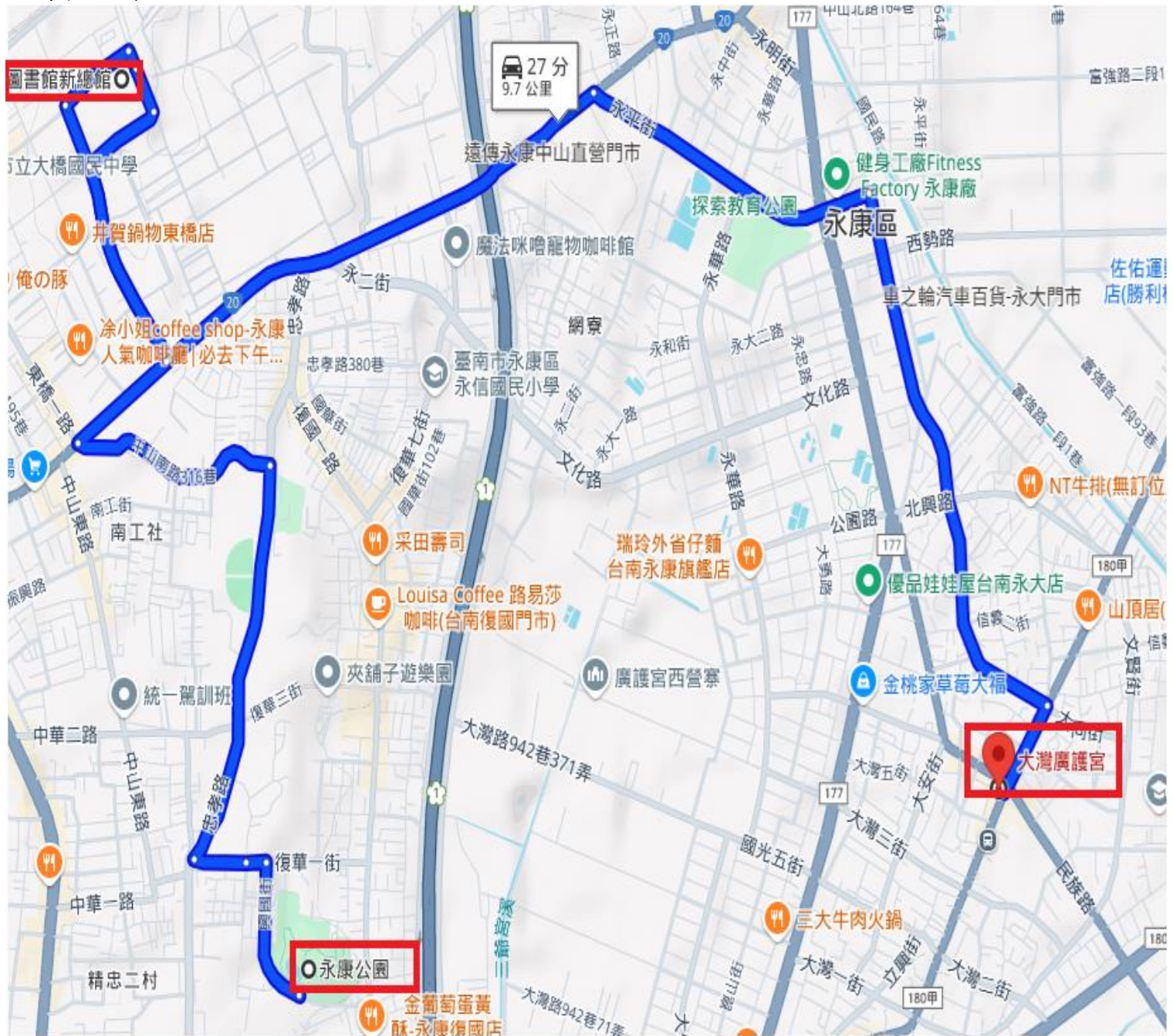


多運動保健康

台南永康健康一日遊

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，特別安排永康公園+健走步道 1 圈(5.3公里)健走
- 特別安排：永康公園、台南市立圖書館(總館)、大灣廣護宮
- 行程地圖：



行程安排：

9:00集合前往永康—9:30永康公園+健走步道—12:00 午餐—13:30 台南市立圖書館(總館)—16:00大灣廣護宮—18:00 回到集合點

永康公園(23.00295149393197, 120.24403899496644)：

永康公園內兩側高聳的椰子樹環繞池畔讓人有種來到南洋國度的想像

茂盛的蓮花池更是公園裡不可錯過的景致，永康公園原名雲山農場，前身為蔣經國總統的行館，1960 年代蔣經國先生南下巡視時，就住在雲山農場農舍內，後來改建為公園，但仍保留行館成為經國紀念文化館，公園內生態豐富，沿著生態步道可以觀察到許多生長在公園內的小生物，還有沙坑涼亭、觀景台等設施，幽靜中帶有著南國氛圍的環境，成為市民就近散步踏青的好去處。



健走步道：池畔廣場→經國先生紀念館→觀景亭→月光廣場→管理室。全長 5300 公尺 1517 步消耗約 46.5 大卡。

永康公園地圖：



【大眾交通建議】

火車：搭乘火車至台南火車站→轉搭 2 號公車至復興路上的漢聲電台下車→再沿著復興路步行約三百多公尺到興國街口左轉，再沿著興國街步行二百公尺即到永康公園

午餐:可參考健康餐飲店

永康區

永康區	Benefit健康餐盒 台南永大店	710台南市永康區永大路二段879號	06-2317538	餐盒
永康區	Benefit 健康餐盒-台南東橋店	710台南市永康區東橋一路219號	06-3022039	餐盒
永康區	彭康鮮魚湯	台南市永康區文化路123號	2011171	小吃店
永康區	豆漿嫂豆漿店	台南市永康區中山南路498號	2332134	早餐店
永康區	芯食堂.分當	永康區中山北路117號	2023779	餐盒
永康區	鑫駿便當熱炒	台南市永康區大橋一街103巷153號	06-3036901	小吃店
永康區	悟饕池上飯包(鹽行店)	臺南市永康區中正北路13號	06-2437222	餐盒
永康區	悟饕池上飯包(永明店)	臺南市永康區永明街132號	06-2022699	餐盒
永康區	悟饕池上飯包(復興店)	臺南市永康區復興一路430號	06-2021749	餐盒
永康區	長春健康素食餐飲有限公司—世貿店	臺南市永康區中華路410號	06-3038833	素食店

臺南市立圖書館新總館：

台南市立圖書館新總館，位於台南市東橋重劃區，為全市最大的圖書館館舍，民眾運動後可入內休息、閱讀書報或使用資訊設備，館外有人行道和空地可供民眾健走和步行。



永康大灣廣護宮：

大灣廣護宮位於臺灣臺南市永康區，是大灣地區的境主廟，主祀廣惠聖王謝安。該廟舊稱「王公廟」，皇民化運動時期曾遭受破壞，於二戰後重建並更名為廣護宮。廟的對面下午有黃昏市場，有當地小吃可供選擇。

