

# 仁木町

## 銀山地区コース

至仁木町市街地方面

2.3km地点



ビュースポット  
緑が濃く、森林浴効果が望める道



**銀山コース**  
距離 6.0km  
運動量 5.0エクササイズ  
時間 75分



**銀山ショートコース**  
距離 1.5km  
運動量 1.2エクササイズ  
時間 18分

～アドバイス～  
準備運動、整理運動は必ずやりましょう！  
体力に合わせて自分に合ったコースを選びましょう。  
気分が悪くなったら途中で止めましょう。  
水分補給を忘れずに。



至赤井川

