

# 興部町

## 沙留コース

### ～アドバイス～

- ・準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- ・体力やその日の体調に合わせて歩きましょう。
- ・気分が悪くなったら運動を中止しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。



沙留海水浴場

●海の家



距離 3,300m  
運動量 2.3エクササイズ  
時間 35分

距離 2,700m  
運動量 1.3エクササイズ  
時間 20分

0 300m

ゆるやかな  
上り坂です

その日の体調に合わせて  
コースを選びましょう

しおさい公園

スタート  
ゴール

沙留公園



沙留駐在所



沙留公民館

ゆるやかな  
上り坂です

コンビニ

ゆるやかな下り坂です  
歩道があります

沙留漁港

文 沙留中学校

