

日高町

門別海・門別自然公園コース



— 門別海コース
 距離 1,380m
 運動量 1.3エクササイズ
 時間 20分

— 門別自然公園コース
 距離 2,000m
 運動量 2.3エクササイズ
 時間 35分

～アドバイス～
 準備運動、整理運動は必ず行いましょう！
 体力に合わせて自分に合った距離を選びましょう。
 運動中には水分補給をしましょう。
 気分が悪くなったら途中で中止しましょう。

至むかわ

門別自然公園



●展望台
 一時避難所
 (海拔35m)

文
 門別小学校



日高門別駅



●日高町役場
 ゴール スタート

門別国保病院

250m

至新ひだか