泊村

気まぐれ 砂浜コース

時 間 41分

竜神社



ウグイ、 フナ、 ボラ



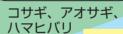
とまりん館

(月曜休館)

至岩内

いろいろな動物が 生息しています。

鳥がさえづり、飛 び交っています。





川が出現して渡れない場合は、 点線の道に迂回しましょう。 時の運でコースが決まります!!

堀株海水浴場



・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。

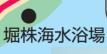
・気分が悪くなったら運動を中止しましょう。

・こまめに水分補給をしましょう。

谷内商店

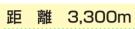


●泊発電所





200m



~アドバイス~

運動量 2 メッツ・時





貝ひろいや流木ひ ろいが楽しめます!