

泊村

気まぐれ 砂浜コース

距離 3,300m
運動量 2 メッツ・時
時間 41分

～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。

至岩内



スタート
ゴール



とまりん館
(月曜休館)



竜神社



御神木



堀株沼

ウグイ、
フナ、
ボラ

いろいろな動物が
生息しています。

鳥がさえずり、飛
び交っています。

コサギ、アオサギ、
ハマヒバリ

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!!

貝ひろいや流木ひ
ろいが楽しめます!

平安荘
しりべし応援店

谷内商店



堀株海水浴場

泊発電所



0 200m

