

泊村

浜・山あそび コース

距離 2,400m
運動量 1.5 メッツ・時
時間 30分



トイレ使用期間
4月1日～
12月24日

スタート
ゴール
茂岩公住●



熊出没注意



へび注意

～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。

小鳥のさえずり
川のせせらぎに
癒されます。

4月にはエゾ
エンゴサクが
見頃です。

潮風満喫！
水遊びやカニ釣
りが楽しめます。

高波注意



0 200m