

泊村

茅沼一円 ゆったりコース

花を植えている家が多く、季節の草木が楽しめます。住宅の間を歩くので安心感があります。坂があり、変化の楽しめるコースです



玉川沿いの道路は交通量が多いので注意が必要です。

～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。

距離 3,200m
運動量 2 メッツ・時
時間 40分

至神恵内

泊村公民館

ビューポイント

南山バス停

茅沼集会所

公営住宅

役場車庫

山側の道路

泊中学校

休憩ポイント

●むつみ荘

スタート
ゴール

●泊村総合
福祉センター

0 200m

229

至岩内

