

内海コース

1周 5.2km (約1時間40分)



至小野浦



美しい白砂の千鳥が浜は「日本の渚100選」にも選ばれています。朝日を浴びながら波打ち際をウォーキングするのがおすすめです。

内海が一望できる



鳥居をくぐり階段を登ると、内海の街並みを臨むことができます。階段の登り下りで足腰を鍛えてみましょう。

ウォーキングの効果

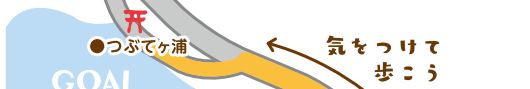
日本人の1日の歩数は減少しています。生活習慣病の予防のためには、1日8,000歩~10,000歩が望ましいとされています。

- 骨粗しょう症の予防
- ストレス解消
- 肥満の解消
- 生活習慣病の予防
- 脳の活性化
- 心肺機能を高める



至内海

247



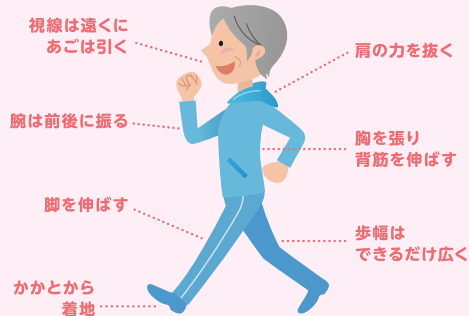
その昔、伊勢の神様が力比べに岩の投げ合いをし、その岩が落ちた場所がつぶてヶ浦になったという伝説が残っています。

海沿いの道を歩こう



夏は家族連れなどの海水浴客でにぎわう山海海水浴場。イルカのモニュメントが目印です。

正しいウォーキングのフォーム



季節を感じる散歩コース

山海コース

片道 2.3km (約45分)

ウォーキングコース 二次避難所



START

至豊浜

247