



●旧内海サービスセンター

●内海小学校

●西端区公民館

高宮神社

内海が一望できる

247

至山海

ウォーキングコース

二次避難所

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。

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

肥満の解消

生活習慣病の

脳の活性化

心肺機能を高める

至内海

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。

山海コース

● ウォーキングコース ● 二次避難所

[illegible]