

自然に親しみ海を臨む散歩コース

内海コース

1周 5.2km(約1時間40分)



至 小野浦

247

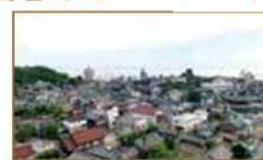


美しい白砂の千鳥が浜は「日本の渚100選」にも選ばれています。朝日を浴びながら波打ち際をウォーキングするのがおすすめです。

至山海

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。

高宮神社



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



正しいウォーキングのフォーム

視線は遠くに
あごは引く
肩の力を抜く

腕は前後に振る
胸を張り
背筋を伸ばす

脚を伸ばす
かかとから
着地

歩幅は
できるだけ広く



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。

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

