

市民が紹介する

川原~宮崎コース (旧三和地区)

距離:7.0km 所要時間:約 90 分

(分速 80m 普通歩行で計算)

消費カロリー:340kcal

(男性 1 名、女性 2 名の平均値)

① 出発からの眺め



② 緑のトンネル



両脇が木陰になっていて気持ちがいい。

③ 景観の良いところ



川の流れに沿って・・・



・前半は緩やかな登り、中間は下り、後半は平坦地の自然豊かなコースである。
・橋湾が望める景観の良い場所がある。

— 長崎市健康づくり課 (電話) 829-1154 —

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 平成 | 年 | 月 | 日 |
| サポーター確認印 | | | |

(コース情報提供者) 松尾美智男、西島 妙、山田須美子