

市民が紹介する

# 三和周回コース (旧三和地区)

距離:16km 所要時間:3時間20分

(分速80m普通歩行で計算)

消費カロリー:約600kcal

平成 年 月 日

サポーター確認印

## 明日の健康は今日の1歩から

・山と海が両方楽しめる最長のヘルシーウォークコースです。景観もよくお気に入りの1枚が撮影できるかも!?

・道に迷わないようご注意ください。



**<アクセス>**  
 長崎駅より長崎バス「川原行き」「川原木場行き」「蚊焼小学校行き」「岬木場行き」「晴海台団地行き」に乗車し、「栄上」バス停下車 徒歩すぐ。

— 長崎市健康づくり課 (電話) 829-1154 —

- トイレ
- 自動販売機
- バス停
- スーパー、コンビニ等