

# 市民が紹介する

# 明日の健康は今日の1歩から

## 伊王島1周コース (伊王島地区)

距離:7.0km 所要時間:約 87.5分

(分速 80m 普通歩行で計算)

消費カロリー:235kcal

(男性2名、女性2名の平均値)

リゾート・アイランド伊王島へ!

ココロとカラダもリフレッシュ。帰りは「やすらぎ伊王島」天然温泉でゆっくり身体を休めたら、長生きすること間違いなし!

- ・車の通行も少なく、歩いて楽しいコースです。
- ・緑の樹林の中には名前も知らない植物も多く、調べてみるのも楽しみの1つ。



スタート・ゴール

※ターミナルにもトイレ・自動販売機有り



トイレ



自動販売機

①



ヘルシーウォークコース案内図

②



緑のトンネル

③



伊王島灯台 (灯台の日のみ開放: 灯台公園)

④



夕陽ヶ丘展望所

### 【アクセス】

- ・長崎駅より路面電車で正覚寺行きに乗りし、「大波止」電停下車 徒歩4分。
- ・長崎バス「大波止」バス停下車 徒歩4分。
- ・長崎港より伊王島港行きに乗船 (乗船時間: 約20分)

平成 年 月 日

サポーター確認印

