久美浜

⑪久美浜湾～かぶと山周辺コース

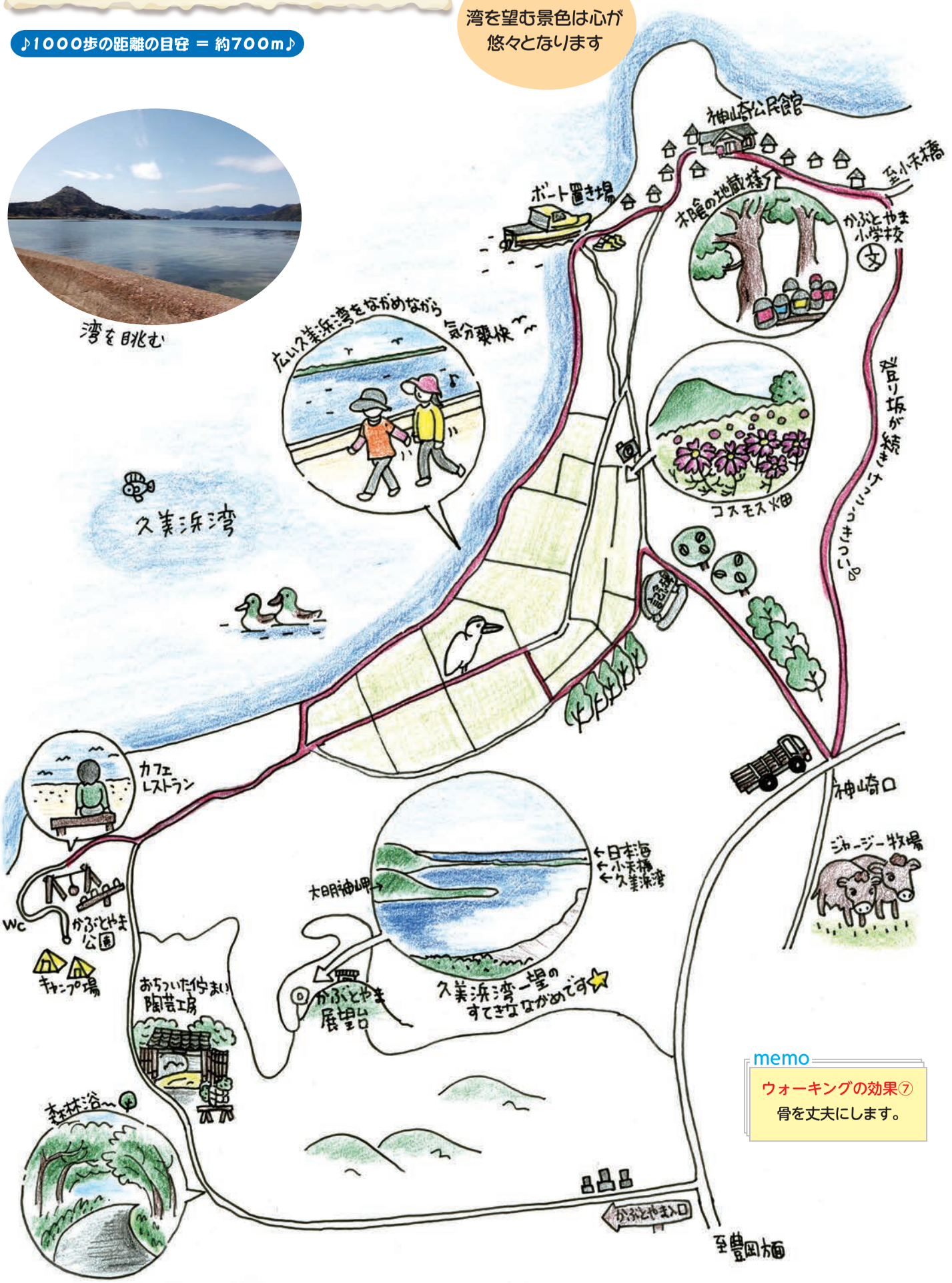
約5.8km（速歩で：約58分・約174kcal）

♪1000歩の距離の目安 ＝ 約700m♪

推進員コメント

湾を望む景色は心が悠々となります

湾を眺む



memo

ウォーキングの効果⑦
骨を丈夫にします。