

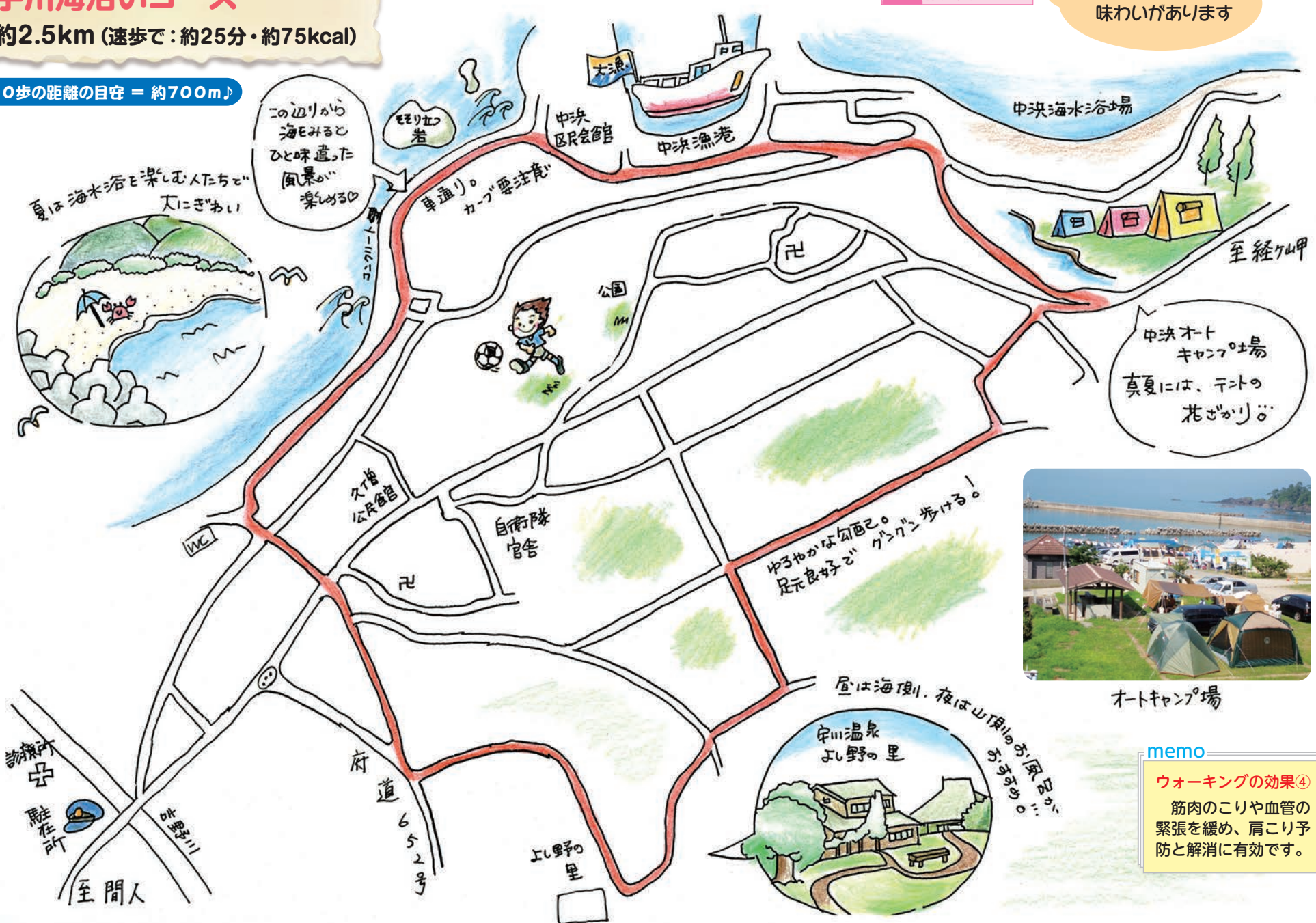
⑧宇川海沿いコース

約2.5km (速歩で: 約25分・約75kcal)

♪1000歩の距離の目安 = 約700m♪

推進員コメント

海あり山あり
味わいがあります



この辺りから海をみるとひと味違った風景が楽しめる。

夏は海水浴を楽しむ人たちが大にぎわい。

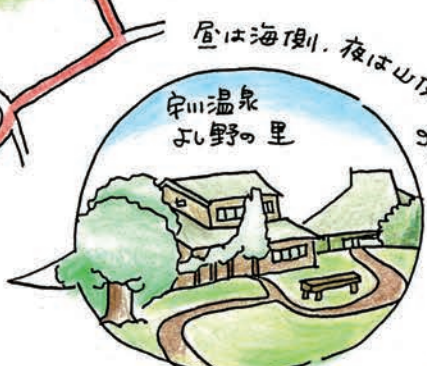


中津オートキャンプ場
真夏には、テントの花ざかり。



オートキャンプ場

ゆるやかな勾配。足元良好で「ガン」歩ける！



宇川温泉
よのりの里

昼は海側、夜は山頂の風景がおすすめ。

memo

ウォーキングの効果④
筋肉のこりや血管の緊張を緩め、肩こり予防と解消に有効です。