

みんなが歩くまち
歩けるまち



コースA(約 1.8 km)

★消防団格納庫→マリンバンク→漁村センター→のり小屋前→交差点→人工島1周(約960m)→漁村センター→マリンバンク→消防庫

コースB(約 2.6 km)

★消防庫→白髭神社→消防庫

体重60kgの方が普通歩行で2km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。これは、ごはん約50g(茶碗1/3杯)に相当します。



ウォーキング時の注意

- ①始める前に足首や膝など、準備運動をしましょう。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③体調の悪い時は、無理せず休みましょう。



菅島 ウォーキングマップ

菅島町内会・鳥羽市 健康福祉課 健康係
平成27年9月 作成