

## 飯美地区



## 布施地区①

コース：福祉館～海岸へ 左右の波止場まで  
所要時間：約10分

距離・歩数：1km・1400歩

運動量：30.1kcal

PR/勧める理由：

海岸へ出て、波や雲の変化を楽しみましょう。

コース：生協～飯美入口往復

所要時間：約15分

距離・歩数：1.3km・1890歩

運動量：45.2kcal

PR/勧める理由：

杉木立の間をゆっくりと森林浴しながら歩けます。

1km=1,300歩～1,500歩

1日に

6,000歩～8,000歩

歩きましょう