中村周辺を巡る2コース

西郷地区⑤

コース：
新堤橋 ➡ 商店街 ➡ 中村海岸通
駐在所 ➡ 農村公園 ➡ 新堤橋
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：
中村海岸から中村川岸を歩くコースです。
内側は商店街、家なみをみながら、外側は四季のうつりかわりを身近に感じながら歩けます。
また、中村保育園横から海岸に下ると 遊歩道もあり、松林の中でリフレッシュでき、砂浜も歩けます。

コース：
新堤橋 ➡ 新元屋橋 ➡ 元屋橋
湊橋 ➡ 新堤橋
所要時間：約２０分
距離・歩数：２.１km・３０５０歩
運 動 量：６０.２kcal
ＰＲ／勧める理由：
ちょっと足をのばしてみたい時、体調にあわせてチャレンジしましょう。