

## 浦郷地区を周るコース



浦郷神社  
自民党支部



## 西ノ島町 ①

紹介者 口村弓子さん 他3名

## コース:

浦郷の街中を歩く

起点・終点: 山陰合同銀行

所要時間: 約40分

距離・歩数: 2.3 km・3340歩

運動量: 120.4 kcal

PR/勧める理由:

街の中を通り海岸通りの道を歩きながら季節の変わり方を目で確かめ、お互いに話をしながらストレス発散にもなります。



## コース:

国民宿舎国賀荘まで足をのばす

起点・終点: 民宿はまかじ・国民宿舎国賀荘

所要時間: 約15分

距離・歩数: 1.6 km・2330歩

運動量: 45.2 kcal

PR/勧める理由:

国賀荘までは坂道が続き、汗をかくハードコースです。

