市民が紹介する
高浜コース（野母崎地区）

距離：3.6km　所要時間：約 45 分
（分速 80m 普通歩行で計算）
消費カロリー：155kcal
（女性 6 名の平均値）

①景観の良いところ

②正瑞寺

③高浜海水浴場

河口付近の写真です。

丘の上に上がると軍艦島もみえる景色の良いのどかなコースでした。

＜アクセス＞
長崎駅より長崎バス樺島行き、岬木場行き、脇岬行きに乗車し、「高浜」バス停で下車、徒歩１分。

平成　年　月　日	
サポーター確認印	

— 長崎市健康づくり課　（電話）829-1154 —

【コース情報提供者】西村芳子、小川まさみ、片山英子、草場教恵、橋谷田理子、浜崎絹子
平田政秋、水谷眞壽穂、岩下実記、三浦克弘