

大森・袖浜エリア

↑ 国道45号方面

● 南三陸町役場

スタート・ゴール

総合ケアセンター
南三陸

南三陸
病院

旧志津川
保健センター

公園



Fコース

■大森・袖浜エリアコース概要■

	距離	歩数	時間	消費カロリー
Fコース	約2.6km(往復)	約3,720歩	約40分	約120kcal
Gコース	約1km	約1,430歩	約15分	約45kcal

*歩数は、1歩70cmとして換算しています。

*時間は、時速4km/hで算出しています。

*消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。
(体重60kg、歩幅70cmの場合)

健康日本21 身体活動・運動

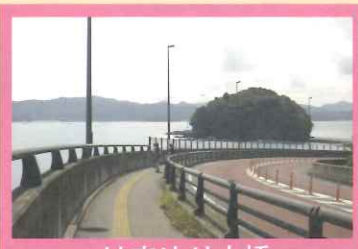
↑ 国道45号方面

袖浜方面→

JF 志津川

南三陸町
地方卸売市場

221



はまゆり大橋

221

はまゆり大橋

190m



絶景ポイント

志津川漁港



荒島・楽天パーク

折り返し

Gコース

東屋

東屋

東屋

230m



サンオーレそではま



荒島



モアイ岩

荒島