

波賀南部コース 谷→杉田 往復約5.0km

約60分のコースで、約225キロカロリーの消費ができます。

至 鳥取



谷簡易郵便局 スタート(谷公民館)

谷橋

波賀自動車整備

29

山水

引原川

杉田橋

折り返し

雑貨&カフェ
SO-CO.

至 姫路市

交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。



しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

波賀南部コース

谷→安賀 往復約8.0km



往復約100分のコースで
約375キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を
忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会



波賀北部コース



野尻→有賀

往復10.0km

約125分のコースで
約470キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。（国・県道部分）
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

波賀北部コース

道谷→戸倉

往復4.5km



往復約55分のコースで
約205キロカロリーの
消費ができます。

しそうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。