

神戸コース 往復約7.5km



約95分のコースで
約355キロカロリー
消費ができます。

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・防犯灯が少なく、
夜間のウォーキングは
不可。
日中の好天時に、ハイ
キング・ピクニックが
てら揖保川の清流を楽
しむコースです！

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

染河内コース 約4.0km

約50分のコースで
約190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

下三方コース

往復約5.5km



深河谷公民館



往復約70分のコースで
約260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。(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

三方コース 約6.0km



1周約75分のコースで
約280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。
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

繁盛コース 往復約4.0km

約50分のコースで、
約190キロカロリーの消費ができます。



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