



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

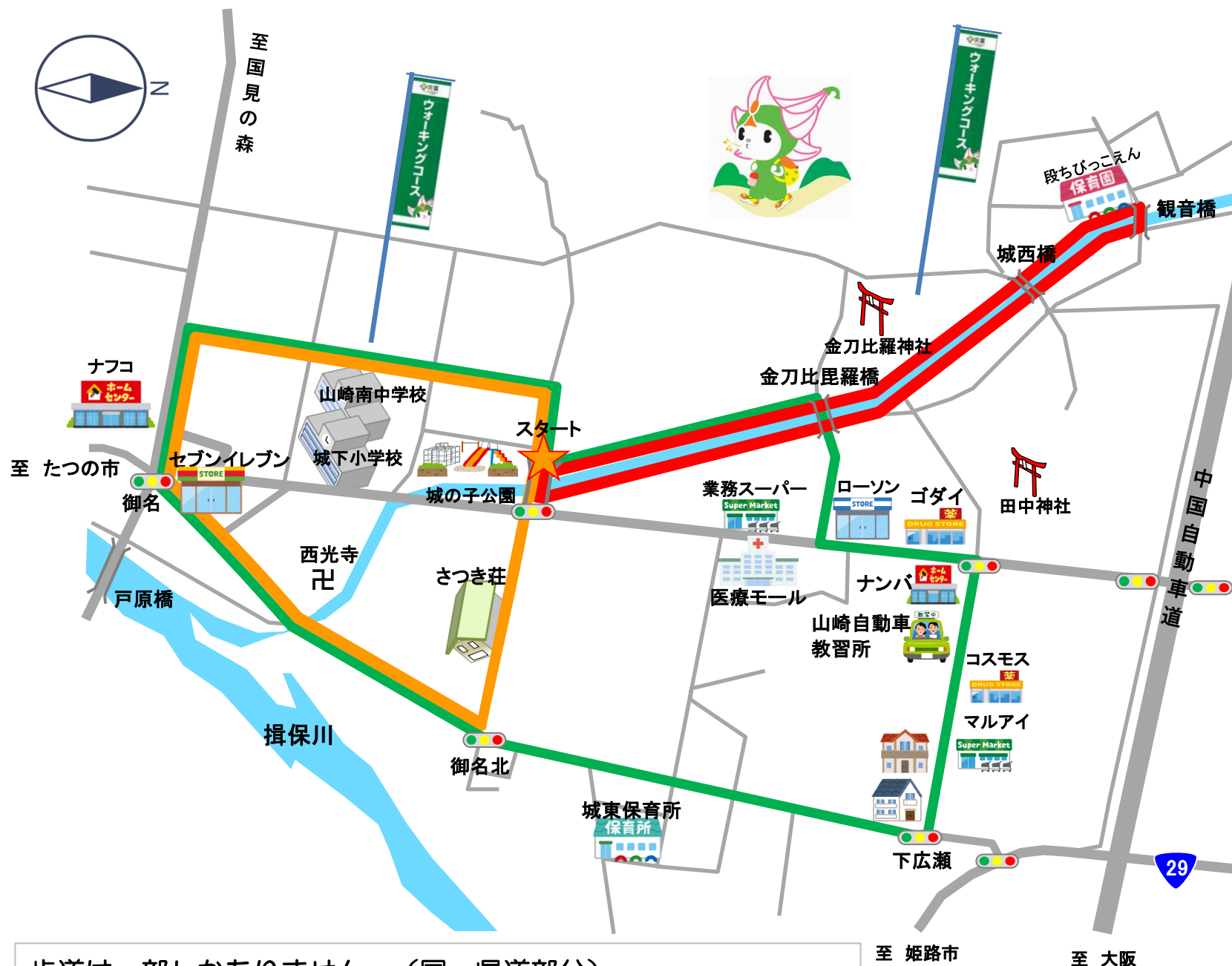
川戸コース 約4.0km



約50分のコースで
約190キロカロリーの
消費ができます。

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。
堤防沿いは風が当たってすごく気持ちのいいポイントです！
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。

しそくスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会



北向きコース 約2.5km

城の子公園⇨菅野川沿い(右岸)⇨金比羅橋⇨城西橋⇨観音橋(段ちびっこ園)⇨千金橋⇨城の子公園

1周約30分のコースで
約110キロカロリーの
消費ができます。

南向きコース 約2.5km

城の子公園⇨山崎南中学校⇨ナフコ⇨セブンイレブン⇨御名北交差点⇨千金橋⇨城の子公園

1周約30分のコースで
約110キロカロリーの
消費ができます。

ロングコース 約4.0km

城の子公園⇨山崎南中学校⇨ナフコ⇨セブンイレブン⇨下広瀬交差点⇨ナンバ⇨ローソン⇨金比羅橋⇨城の子公園

1周約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

商店街コース 往復約4.0km

至 三河 山崎高校 往復約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
刈粟市・刈粟市スポーツ推進委員会



河東コース 約3.5km

約45分のコースで、約165キロカロリーの消費ができます。

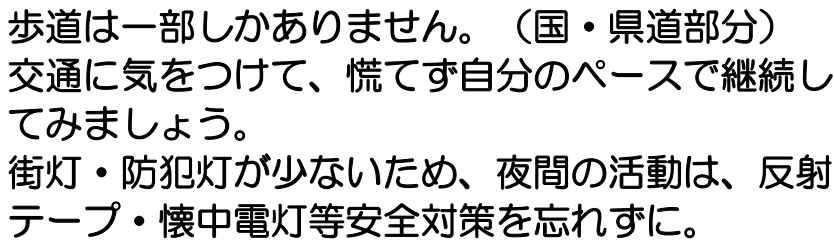


県道付近で歩道がない部分がありあります。交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに！歩数・距離を増やしたい場合は、かみかわ緑地公園内（1周300m）を歩いてみてはいかがでしょうか？



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

約60分のコースで
約225キロカロリーの
消費ができます。



7

土万コース 約2.5km



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。

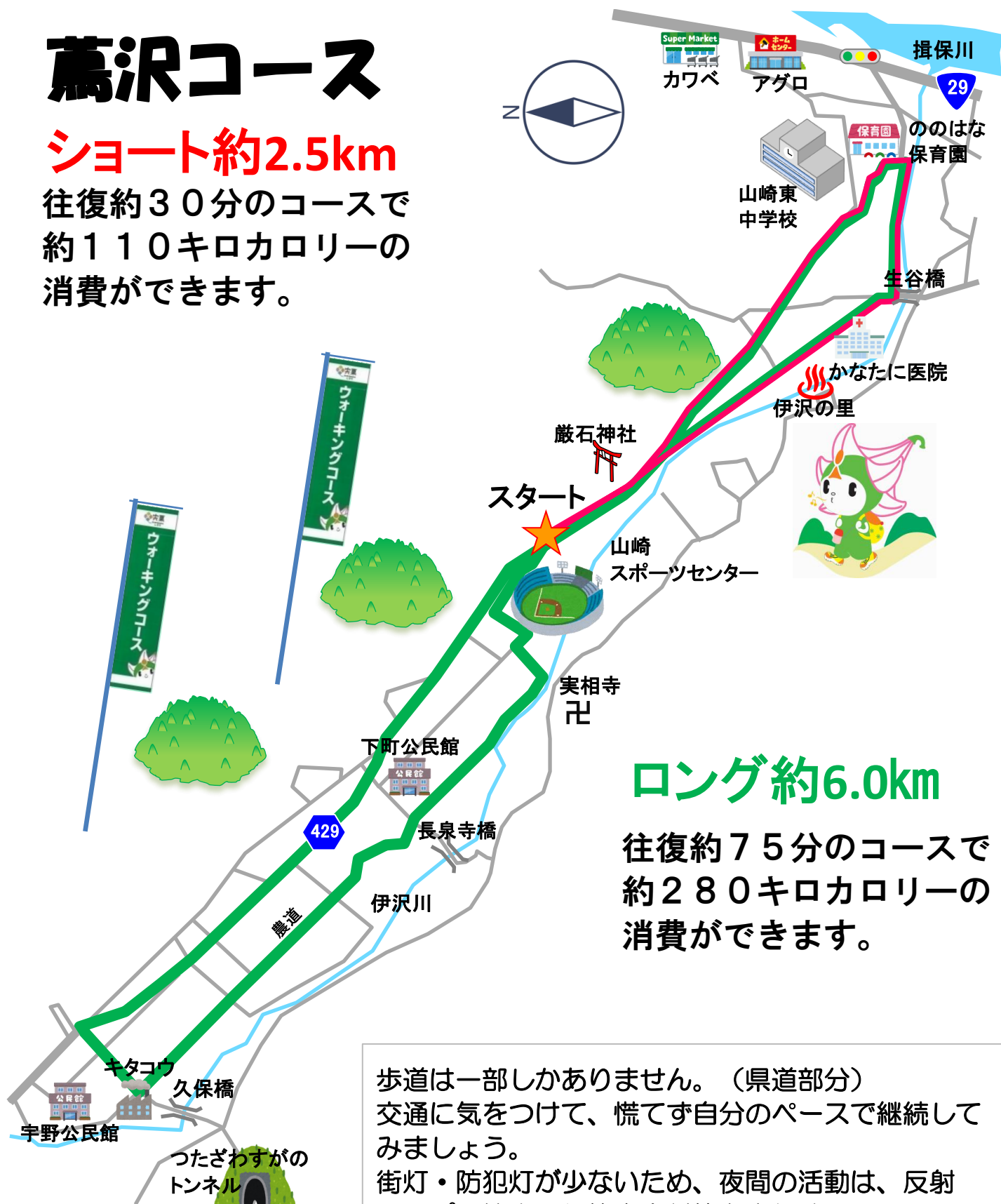
1 周約 30 分のコースで
約 110 キロカロリーの
消費ができます。

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

薦沢コース

ショート約2.5km

往復約30分のコースで
約110キロカロリーの
消費ができます。



ロング約6.0km

往復約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。（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

学遊館コース 約4.0km



マルカ電機工業



429

伊沢川

1周約50分のコースで
約190キロカロリーの
消費ができます。

スタート

学遊館

吾勝神社

岩上神社
大鳥居

特別養護老人
ホームありがとう

523

高橋

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

五十波コース 約2.5km



1 周約30分のコースで
約110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

田井コース 約2.5km

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。

1 周約30分のコースで
約110キロカロリーの
消費ができます。



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