

# 本渡北

## 西の久保・キリシタン館コース

初心者コース 距離 0.8km 所要時間 10分  
 しっかりコース 距離 4.8km 所要時間 60分

駐車場 トイレ コンビニ・店 郵便局



体重		50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース	37kcal	44kcal	51kcal
	しっかりコース	215kcal	258kcal	301kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	初心者コース	0.2杯	0.3杯
		しっかりコース	1.3杯	1.6杯
あんぱん	初心者コース	0.2個	0.2個	
	しっかりコース	0.9個	1.1個	
ビール (200ml)	初心者コース	0.5杯	0.6杯	
	しっかりコース	2.7杯	3.2杯	

西の久保公園

スタート・ゴール



箱の水保育園

！車に注意

初心者コース

河内山ため池

西の久保公園



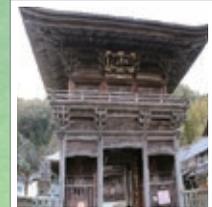
河内山ため池の周りを1周

### 【初心者コース】

西の久保公園の池の周りを1周するコース。夏は木陰になり涼しいコースです。公園を奥に進むと広場があり、春は桜、6月は花菖蒲、秋は紅葉と四季を感じられ、とてもきれいです。

### 【しっかりコース】

歴史を感じられるコース。キリシタン館や明徳寺の坂を登り下りしながら、北地区の街並みを歩いてみましょう。春は殉教公園や西の久保公園の桜がとてもきれいです。



明徳寺



天草キリシタン館  
天草四郎時貞像

アップル歯科  
クリニック

さくら  
保育園

長い石段あり

坂道

延慶寺  
保育園

延慶寺(兜梅)

郵便局

本渡北  
小学校

本渡北  
幼稚園

コナミスポーツ  
クラブ天草

本妙寺

川原天満宮

本渡南  
幼稚園

天草高等  
学校

本渡南  
小学校



本渡市街の眺め